චින්තනයට ආහාර

(Food for Thought)



ෆ්‍රා අජාන් ලී ධම්මධරෝ

පරිවර්තනය

සිරිල් චන්ද්‍රසේකර ගුණවර්ධන

හැඳින්වීම

මේ පොත බෞද්ධ අභ්‍යාස ක්‍රමයට අනුව හදවත පුහුණු කිරීම සම්බන්ධව කෙරුණකි. මෙහි අඩංගුව ඇත්තේ තායි වනවාසී සම්ප්‍රදායේ භික්ෂූන් වහන්සේ කෙනෙක් වන ෆ්‍රා අජාන් ලී ධම්මධරෝ හිමියන්ගේ දෙසුම් කීපයකි. මෙය නම් කර ඇත්තේ ''චින්තනයට ආහාර'' (*Food for Thought*) යනුවෙනි. ඊට හේතුව හැටියට කිව හැක්කේ මේ දෙසුම්වලින් කියැවෙන ඔබේ හිස් තැන් ඒවා අසා හෝ කියවා පුරවා ගැනීමට හැකිවීමයි. මේ දේශනාවල ඉගැන්වීම් සහ සේයාවන් තුළ අඩංගු දේ අවබෝධ කරගෙන ඒවා එකිනෙක කෙරෙහිත්, ඔබ කෙරෙහිත් බලපාන හැටි ඔබට දැනගත හැකි ය.

මෙහි අඩංගු වන දේශනවලින් දෙකක් වන ''නිසසල ශ්වසනය'' (*Quiet Breathing*) සහ ''ඇතුලතින් මධ්‍යස්ථව'' (*Centered Within*) නම් වූ ඒවා ශ්වසන භාවනා ක්‍රමයක් කෙටියෙන් කියා දෙන අතර ඒවා මනස ඒකීය බවකටත්, අවබෝධාත්මක මට්ටමකටත් ගන්නට උදව් කරයි. අනෙකුත් ඒවා එදිනෙදා ජීවිතයේ ගැටළු, තරහ, කලකිරීම, උකටලී බව වැනිදේ පිළිබඳව ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග ගැන කියාදෙයි. ලොකු ගැටළු වන වියපත්වීම, ලෙඩරෝග, මරණය ආදියට ද උපදෙස් මෙහි ඇත.

වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් මේ පොතේ භාවනා උපක්‍රම පිළිබඳව කියැවෙන්නේ අඩුවෙනි. ඒ වෙනුවට මනස පුහුණු කළ කල්හි එය තුළින් ජීවිතයට ගත හැකි ප්‍රයෝජන හොඳින් ම ගන්නේ කෙසේ ද, අයෙක් සිත පුහුණු කළ යුත්තේ ඇයි, පුහුණුවේ දී තිබිය යුතු පෞද්ගලික ගුණාංග මොනවා ද? ආදී දේ ගැන අවබෝධයක් මින් ලැබේ. ගැඹුරින් කරුණු දැනගන්නට අවශ්‍ය අයට මෙතුමාගේ අනෙකුත් පොත් වන ''*Keeping the Breath in Mind*'' සහ ''*Inner Strength*'' වැනි පොත් කියවිය හැකි ය. කෙසේ හෝ පුහුණු අභ්‍යාසයට වාඩිවන්නට පෙර මේ පොතේ මතුකරන ප්‍රශ්න පිළිබඳව අවබෝධයක් තබා ගැනීම වටනේ ය.

මෙහි ඇති දේශන අජාන් ලී හිමියන්ගේ ශ්‍රාවකයින් දෙදෙනෙක් වන අරුන් අභිවණ්ණා මෙහෙණින් වහන්සේත්, ෆ්‍රා බූන් කූ අනුවද්ධනෝ භික්ෂූන් වහන්සේත් එතුමන්ගේ දේශන අසා පිළියෙල කරගත් සටහන් වලින් සකස් කරගත් රචනා කීපයකි. ඒ දෙදෙනාගේ සටහන්වල තිබූ හිදැස් කීපයක් මගේ දැනුම ද යොදා සකස් කර ඇත. කෙසේ හෝ ලී හිමියන්ගේ දේශනවල ජීවය ඉදිරිපත් කරන්නට හැකි ප්‍රමාණයෙන් මහන්සි ගතිමි.

මගේ විශ්වාසය වන්නේ, මේ පොතේ දැක්වෙන අදහස් ''චින්තනයට ආහාර'' වනවාට වඩා යමක් ඔබ වෙනුවෙන් කරනු ඇතැයි යනුයි. හදවත පුහුණුකළායින් පසු ඔබේ අභ්‍යන්තරයේ වටිනාකම දැනී ඇතිවන සතුට ඉන් මුල් තැනක් ගනු ඇත.

ඨාණිස්සරෝ භික්ඛු
(පෙර ජෙෆ්රි ද ග්‍රාෆ්)

1989 ජනවාරි

1. ඈතට බැලීම

1957 අගෝස්තු 04 දා

අප බොහෝ දෙනා බොහෝවිට උනන්දු වන්නේ කෙටි, කුඩා, පටු දේවල් කෙරෙහි ය. උදාහරණයක් හැටියට මිනිස් ජීවිතයේ ගැඹුරු දේ නැති බවක් අපි සිතමු. අප ඉපදී මැරී යනු ඇත. ඒ නිසා අපි උදරය ගැනත්, ආශාවන් සපුරා ගැනීම ගැනත් පමණක් සිතමු. ඒ හැර මරණය පසු කර දේවල් ගැන සිතන අය බෙහෙවින් අඩු ය. මේ නිසා තමයි අපි කෙටි දැක්ම ඇති අය වන්නේ. අප තුළ යහගුණයක් හෝ සංවර බවක් වර්ධනය කරගන්නට කල්පනා නොකරන්නේ. ඒ කෙටි දැක්ම නිසාම යහගුණ හෝ සංවර බව අප තුළ ඇති කරගන්නට අපි කල්පනා නොකරමු. මන්ද මේ ජීවිතයෙන් පසු අනාගතයක් නැති නිසා!

නමුත් ඇත්ත වශයෙන් ම අයෙකුගේ ජීවිතයේ කටයුතු ඉතා දිග ය. දිගට ඇදී යන්නේ ය. ඉහත කී පරිදි කෙටි වූයේ නම්, අපි කොහේ සිට ආවා ද, ආවේ කෙසේද යන්න ගැන අප දැනගත යුතු ය. අනාගතය ගැන ද ඒ ආකාරයේම ය. ජීවිතය කෙටි දෙයක් වූයේ නම්, අප ඊළඟට යන තැන සහ මරණින් පසු අප කවුරු බවට පත්වේ ද යන්න දැනගත යුතු වෙයි.

නමුත් සත්‍යය වන්නේ මේ දේ පිළිබඳව කිසිවෙකුගේ නොදැනීමයි. දන්නා එකම අය වන්නේ යහගුණයෙන් සහ සංවරබවෙන් ශක්තිමත් වූ මනසක් ඇති අය ය. එවැනි අය ඒ යහගුණය හේතුවෙන් අන්තර්ඥානය ලබති. එසේ අන්තර්ඥානය (වර්ධනය කරගත් නුවණ නිසා ඇතිවන තියුණු ඥානය) ලබන අය තමන් ආයේ කොහේ සිට ද, යන්නේ කොහාට ද යන්න දනිති. එසේ හැකි වන්නේ, ඒ අයට අභ්‍යන්තර ඇස (*Inner Eye*) ක් තිබෙන නිසා ය. සමහරවිට ඒ අයට තමන් ගැන පමණක් නොව අනුන් ගැන ද ඔය විස්තර කියන්නට පුළුවන. ඒ නිසා තමයි එවැනි අයට මේ ලෝකයේ උපන් මනුෂ්‍යයා පමණක් නොව සත්ත්වයා ද විඳින අසීරුතා සහ අමාරුකම් අවබෝධ කරගත හැකි වන්නේ. ඒ අය උපත, වයසට පත්වීම, රෝගී බව සහ මරණය නම් වූ ජීවන චක්‍රය දකිති. අතීත ජීවිත සහ ඒවායේ හොඳ නරක දකිති. මේ දැනීම නිසා කලකිරෙන ඒ අය ආශාවන් අතහැර, මතු ඉපදීමේ ජීවිත ආශාව ද අතහරිති. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් හැටියට ඒ අය නැවත නැවත මැරි මැරී උපදින ස්වභාවය අවම කර ගනිති. උදාහරණයක් හැටියට සෝතාපන්න තත්ත්වයට පිවිසෙන අයෙක් නැවත ඉපදෙන්නේ වැඩිම වශයෙන් ආත්ම හතක් පමණි. ඒ අය ''**නිර්වාන**'' නම් ගංගාවට බැස්ස අය ය. **සකෘදාගාමී** අය නැවත ඉපදෙන්නේ එක් වරක් පමණි. **අනාගාමී** අය මෙලොව දී තම මරණින් මතු බ්‍රහ්ම ලෝකයක ඉපිද එහි දී නිර්වානය අවබෝධ කර ගනිති.

සෝතාපන්න අය නැවත උපදිතත්, ඒ අය උපදින්නේ ආරක්ෂිත තැන්වල ය. සදා කුසගිනි පවතින හෝ විරුද්ධකාරී අදෘෂ්‍යමාන බලවේග පවතින හෝ සත්ත්ව ලෝකවල හෝ උපදින්නේ නැත. මිනිස් ලොව ඉපදුනත් විශේෂ අය හැටියට විනා අප වැනි සාමාන්‍ය අය ලෙස නොවේ. ඒ අය විශේෂ වන්නේ කෙසේ ද? ඒ අයගේ හදවත් තුළ ඇත්තේ සුළු කිළිටින් පමණ ය. සාමාන්‍ය අය මෙන් දරදඬු කිළිටීන් නැත. ගොඩ නගාගත් ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති ඔවුහු සප්‍රතිපත්තික ය. ඒ අය අතින් වරද සිදුවුවත්, ඒ ගැන ලජ්ජාවට පත් වී නැවත නොකරන්නට ඉටා ගනිති.

පුනරුත්පත්තිය කෙරෙහි වසඟ නොවන අය තම යහගුණ වර්ධනය කරගන්නට ක්‍රියා කොට නැවත ආපසු මෙලොව ඉපදීමේ ආශාව නැතිකර ගනිති. ඔබට ද ඔබ උපදින ආත්ම ගණන අඩු කරගන්නට අවශ්‍ය නම් ඔබේ අභ්‍යන්තර යහගුණ වර්ධනය කරගත යුතු ය. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, ත්‍යාගශීලිභාවයෙන් හදවත පිරිසිදු, පැහැදිලි කරගන්න. චරිතයෙන් යහපත් වන්න. භාවනාව අරඹන්න. ඔබේ සිතිවිලි, වචන සහ ක්‍රියා සම මට්ටමක පවත්වා ගන්න. අභ්‍යන්තර හා බාහිර වශයෙන් දුෂ්ට පුරුදුවලින් මිදෙන්න. ඔබ තුල වචනයේ සහ ක්‍රියාවේ කෲර ස්වභාවය නැත්නම් ඒ ඔබ නරකින් මිදීමයි. ඔබේ මනස ඒකාග්‍ර වී, බාහිරට සිත ඇදෙන මට්ටමෙන් ඉවත් වී ඇත්නම් ඒ ඔබ අභ්‍යන්තර නරකින් ඉවත්ව ඇති බව ය. මේ අයුරින් ඔබ ඇතුළතින් ද, පිටතින් ද සාමකාමී ය. අභ්‍යන්තර හෝ බාහිර බැඳීම්වලින් තොරව ශාන්තව සිටින පුද්ගලයා සතුටින් සිටී යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලහ.

මේ ආකාර ශාන්තභාවයෙන් සිටින ඔබ මනස තුළට හැම ආකාරයක ම යහගුණ ගලා එයි. හදවතේ යහපත් හැඟීම් ඉහළට, ඉහළට වර්ධනය වෙයි. අවසානයේ දී ඔබ සියළු දේ කෙරෙහි ඇති ආශාව අතහරී. ඔබ රසවත් දේ බෙහෙවින් ආහාරයට ගත්තේ නම්, දැන් ඒවා ඕනෑ නැත. ඔබ මධ්‍යස්ථ මට්ටමෙන් කෑවේ, බීවේ නම්, දැන් ඔබට ඒ අනවශ්‍යය ය. ඔබ ඉමහත් කතාකාරයෙක් ව සිටියේ නම්, දැන් අඩු කතා ඇත්තෙක් වෙයි. පෙර බොහෝ නින්දට කැමති අයෙක් නම් දැන් අඩු නින්දෙන් සැනසේ. ඔබේ හදවත පිරිසිදු ය. කිසි අයෙකුගෙන් කරදර නොඒ. ඔබ වරින්වර ඉපදීම හා මියයාම මේ ලෙසින් අඩු කර ගනී.

ඔබේ අභ්‍යන්තරය ගැන අඩුපාඩු දනෙන සිද්ධීන් හෝ දේ ඇතැයි දැන් ඔබට හැඟේ නම්, ඒවා ඒ මොහොතේ ම සපුරා ගන්නට ක්‍රියා කළ යුතු ය. ඒකාග්‍ර කළ සිතකින් යුක්තව ඍජු හැඟීමෙන් භාවනා කරන්න. මනස පිරිසිදුව තබා ගන්න. කිලිටි වෙතට ඇදෙන්නට, අයාලේ යන්නට ඉඩ නොදෙන්න. කිලිටි යනු ඌරන්, බල්ලන්, තාරාවුන්, කුකුළන් හා වෙන එකක් තබා හරකුන් ද ජීවත් වන තැනයි. එය මිනිසුන්ට තැන නොවේ. ඔබ ජීවත්වීමට කැමැති විය යුත්තේ පිරිසිදු, නපුරෙන් මිදුනු තැනක ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ නිරවුල් හුදකලා ස්ථාන සතුටු බවේ උල්පත් හැටියට කීවේ එහෙයිනි. ඒ නිසා පැහැදිලි මනසින් සිටිමට හැකි හුදකලා ස්ථානයක් තෝරා ගන්න. මනස මැණිකක් මෙන් පිරිසිදු කරගන්න. ඔබ එක්රැස් කරගත් යහගුණ, විනාශකාරී දේවලට මාරු කරන්නට යන්නට එපා. සිහිකල්පනාව වඩන්න. ඒ තුළ පවතින්න.

ඔබ මනස මේ මොහොතේ ඔබේ සිරුර තුළ නොපවති නම් සියළු දුෂ්ට අදහස් ඊට ඇතුල් වෙයි. පාළු නිවසක් කැරපොත්තන්, මීයන් වැනි සතුන්ගෙන් පිරෙන්නා සේ යහගුණයෙන් තොර මනස අශ්ශීල දෙයින් පිරේ. ඔබේ මනස නිරවුල් ව, නොකිලිටිව සිරුර තුළ මේ මොහොතේ පවතීනම් ඔබ හරියට නිසසල මුහුදක අපූරු නැවක් පදවන්නෙක් වාගේ ය. ඔබ බලන බලන පැත්ත නිසසල ය, පැහැදිලි ය, මනරම් ය. ඔබට ඈත බැලිය හැක. දර්ශනයන්හි දී ඇස් නිදහස් ය. ශබ්දයන්හි දී කන් නිදහස් ය. අන් ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳව ද එසේම ය. පංචකාම හැඟීම්වලින් මනස නිදහස් ය. ඒ තුළ වෛරය, හිංසාව නැත. මනස හුදකලා ය. සාමකාමී ය. පිරිසිදු ය. මම, මගේ ය යන හැඟීමෙන් තොරව පීඩන සහ බැඳීම් රහිතව අපි එගොඩ යමු!

෨. ඇතුලත ඇති ප්‍රධාන ආධාරකය

1957 අගෝස්තු 28 දා

පොදුවේ අපේ හදවත නිසසලව නැත. පුදුමාකාර දේවල් සිතට එයි. හොඳ දේ, නරක දේ! හොඳ දේවල් සිදු වූ විට අපි ඒවා නිරන්තර කල්පනාවට භාජනය කිරීමට ලඟ තබා ගනිමු. නරක දේ සිදු වූ විට ද, ඒවා ගැන කල්පනා කිරීමට ලඟ තබා ගනිමු. යමක් ගැන උත්සාහ ගනිද්දී අපි සාර්ථක වෙමු. අසාර්ථක ද වෙමු. ඒ දෙක ම ගැන නැවත නැවතත් සිතමු. මනස කෙතරම් දුප්පත් ද යන්න මින් පෙනේ. ලබාගන්නට හැකි දේ පිළිබඳව සිතන මනස ඒ දේ අයත් කර ගැනීමේ තන්හාව වඩන්නට ගනී. ලබාගත නොහැකි දේ ගැන සිතන මනස තන්හාව වඩන්නේ නොහැකි බව වෙනුවෙනි. මේ සියළු දේ මනස සිතන නමුත් එහි යථාර්ථය අපට අවබෝධ නොවෙයි. මේ නම් අසම්පජානයයි. මේ අසම්පජානය නිසා අප තුළ සිතිවිලි, තීන්දු සහ අසහනතා ඇති වී කළකිරීම ආශාව සහ ඇලීම් නම් වූ අපවිත්‍ර ජලයට උනන්නට හේතුවන උල්පත් නිර්මාණය වෙයි.

සමහර විටෙක අප සිතන දේවල්, සිතිවිලි සමඟ පේළියේ එන්නට පුළුවන, එසේම නොඑන්නට ද පුළුවන, සාර්ථක වන බලාපොරොත්තු ගැන සිතිවිලි ඇති කර ගැනීම එක්තරා අතකට හොඳයි. නමුත් බොහෝවිට අපට කරගත නොහැකි දේවල් පිළිබඳව ද අපි දිගින් දිගට සිතමු. එසේ දේවල් ගැන සිතීම අපට හීන මානය මෙන් ම කළකිරීම ද ඇති කරවයි. ඉටු නොවන දේවල් ගැන සිත සිතා සිරකරුවන් සේ අපි ලතවෙමු. බලාපොරොත්තු අසාර්ථක වූ විට අපි ඒ සිරගෙයි සිර වී කලකිරෙමු. ඒවා සඵල වූ විට අප සතුට නම් වූ කූඩුවේ සිරවෙමු. මේ මගින් මතුවන්නේ ආශාව සහ තන්හාවයි. අතීතයේත්, අනාගතයේත් දේවල් කල්පනා කරමින් අපි ඒ කල්පනා ලෝකයේ සිර වෙමු. සතුට පිළිබඳ ලෝකයේත් සිරවෙමු. කළකිරීම නම් වූ ලෝකයේත් සිරවෙමු. මෙයින් බොහෝවිට සිරවන්නේ පැහැදිලිව ම නරක දේ තුළ ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මානව වර්ගය පිළිබඳව අනුකම්පාවෙන් බැලුවේ මේ නිසා ය. දුක යනු කුමක්දැයි අපට අවබෝධ කරගන්නට නොහැකි වීමේ මෝඩකම ඒ අනුකම්පාවට හේතුවයි. දිමියන් දෂ්ට කරන විට අපට වේදනාව ඇති වන බව අපි දනිමු. එහෙත් දිමි කූඩුවක ඔළුව හප්පාගෙන උන් දෂ්ට කරන විට අපි වේදනාවෙන් ඇඹරෙමින් දුක්වමු. ඒ දුක්වීමෙන් ඇතිවන යහපත කුමක් ද?

හොඳ හෝ නරක දර්ශන අපේ ඇසට පෙණුන විට අපි ඒවා ග්‍රහනය කර ගනිමු. කනට හොඳ හෝ නරක ශබ්දයක් ඇසුන විට එය ග්‍රහනය කර ගනිමු. නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳත්, දිවට දැනෙන රසත්, සිරුරට දැණෙන හැඟිමුත්, සිතට ඇතිවන සිතිවිලිත් ඒ ඒ අයුරින් ම ග්‍රහනය කර ගනිමු. ඉතින් අපි මේ හය ආකාරයෙන් ම එන දේවල් නම් වූ අපවිත්‍ර බර පටවාගෙනයි අවසන් කරන්නේ. මේ සියළුම දර්ශන අපේ ඇස් වසති. ශබ්ද කන් වසා ගනිති. ගඳ සුවඳින් නාසය පිරේ. රසෙන් දිව වැසේ. ස්පර්ශ සිරුර වසා ගනී. හැඟීම් මනස වසා ගනී. දැන් අප සිටින්නේ කොහේද? අඳුරේ මිස වෙන කොහේ ද? අනවබෝධය නම් වූ අඳුරේ ය. නිවැරදි

මාර්ගය සොයාගන්නට බැරිව ඒ අඳුරේ අතපත ගාමු. කොහේවත් යා ගන්නට පෙනෙන්නේ නැත. සිරුර බරවී පහලට තද වෙයි. මනස අඳුරේ ය. මෙයට කියන්නේ ඔබ ඔබට ම හානි කරගන්නවා කියලා ය. ඔබව ම මරා ගන්නවා කියලා ය. යහපත් මාර්ගය නොසොයා ඔබව ම විනාශ කරගන්නවා කියා ය.

සිතුවිලි ඔබව මත් කරයි. වැඩියෙන් ම නරක සිතිවිලි ඇතුල් වන විට! අප ඒවා ගැන වැඩි වේලාවක් සිතමු. නිරතුරු ද සිතමු. ඒ තමයි මුලාව. අනවබෝධය නම් කඳවුර බඳින එක් සාමාජිකයෙක් ඔහුයි. මේ නිසා අප සිහිකල්පනාව හා අවබෝධයෙන් මේ මුලාව අපේ හදවත් තුළින් පන්නා දැමිය යුතු ය. මෙය හැම ආශ්වාසයක්, ප්‍රශ්වාසයක් සමග තද අවබෝධයෙන් කළ යුතු ය. අවබෝධය ඇතිවන්නේ මේ ක්‍රියාවෙනි. අවබෝධය ඇතිවන විට උනන්දුව ද ඇති වේ. අවබෝධය ඇති නොවන කල්හි අප තන්හාව දුරු කරන්නේ කෙසේ ද? අවබෝධය ඇතිවන විට පංචඉන්ද්‍රියන් මුල් කරගන්නා ආශාවත්, දේවල් පිළිබඳ බලාපොරොත්තු නම් වූ තන්හාවත්, බලාපොරොත්තු දේ නැතිවිට ඇතිවන ලෝභයත් නවතී. එවිට බැඳීම් පවතින්නේ නැත. ආර්ය මාර්ගය මෙයයි.

අප බොහෝ දෙනා පෙළඹෙන්නේ හොඳ දේට වඩා නරක දේ වෙත යාමටයි. හොඳ දේ කරන්නැයි මිනිස්සු අපට කියනවිට ඒ පිළිබඳව බොහෝ කරුණු කියන්නට ඒ අයට සිදුවෙයි. ඒත් අපි එකඟවන්නේ අමාරුවෙනි. හැබැයි නරකක් සඳහා යොමු කරන්නට ඕනෑ වුනොත් එකවරක් කීවාම ඇති. ඔබ ඒ සඳහා යන්නේ දුවගෙන ය. මේ නිසා තමයි බුදුන් වහන්සේ ''මිනිස්සු මෝඩයි'' කියා දේශනා කළේ. ''ඔවුන් හැමවිට ම අතීත දේවල් ගැන සිතා ඒවා මත ම යැපෙති'' යි එතුමන් වහන්සේ කීවා. ඉතින් ඒ විතරක් නොවෙයි, අප බොහොවිට යැපෙන්නේ ඇත්තක් නැති දේවල් මතයි. හොඳ දේවල් ගැන හිතන්නටවත් අප උනන්දු නොවෙමු. ඒත් නරක දේවල්වල එල්ලී එල්ලී යන්නට අපි කැමැත්තෙමු. ඒවා මතක් කර ගන්නටත්, සිතේ පවත්වා ගන්නටත් අපි හරිම කැමැත්තෙමු. අපට කන්නට මස් ලැබෙන්නෙත් නැත. ඉඳගන්නට හමක් ලැබෙන්නෙත් නැත. ඒත් කටුව ලෙව කමු.

''අපට කන්නට මස් ලැබෙන්නේ නම් නැහැ'' මේ කියමනේ තේරුම වන්නේ අපට සිතන්නට මායාකාරී දේවල් තිබෙන බව ය. එයින් සතුටක් ද නොලැබෙයි. යමක් කටට දමන්නැයි කියා කට අරින මිනිසෙකුට අඩු තරමින් එක කටක්වත් බඩට වැටේ. නමුත් කට ඇරගෙන, බෙල්ල දිගු කරගෙන ඇවිදින අයෙකුට බඩට වැටෙන්නේ හුලං පමණි. මෙය හාස්‍යජනක ය. ඔහුගේ කුස හිස් ය. මෙය සත්‍යයක් ඇතුළත නැති අදහස් පිලිබඳව ද ගැලපේ. අපට ලැබෙන හිස් ආරංචි තව තව සොය සොයා ඒවාට තව තව කරුණු ඇතුළත් කරමින්, ඒවායින් ඇතිවන ප්‍රතිඵල ගැන නොසිතා ඔහේ කියවමු. අසහනය ම වැඩිවෙයි. සිත අයාලේ යාම වැඩිවෙයි. අපට හිඳගෙන එක තැනක සිටීමට අමාරු ය. ඒ වෙනුවට දුවමින්, පනිමින් ඔහේ යමු. අන්තිමට පිටුපසට විවේකයක් දීමටවත් ඉඳගන්නට තැනක් නැතිවන පරිදි කටයුතු සිදුවෙයි. ඉඳගන්නට හමක් නොලැබෙනවාය කියන්නේ මීටයි. අපට වැතිරිය නොහැක. හිඳගෙන සිටිය නොහැක. අපේ සිරුරු හිඳගෙන වුවත් අපේ මනස් හිඳගෙන නැත. මස් නොලැබෙන නිසා ඇට ගිලින්නට සූදානම් වෙමු. ඒවා පහළට නොයයි. කහිමින් ඉවතට ගන්නට උත්සාහ කරමු. ඒත් ඒවා පිටතට නොඒ.

ඇට ලෙවකන බව කියන කියමනෙන් හැඳින්වෙන්නේ අපේ හදවත තුළ එකතුවන පෙර සිදුව එකතු කරගත් නරක සිතිවිලි ය. මෙහි දී ''ඇට'' යනු පංච ආකාර බාධකයන් ය.

1. **කාම ආශා** - මනස එය ඇද ගන්නා දේ වෙත යයි.

2. **නපුරු චේතනා** - අප අකමැති දේ යනු හදවතේ රැඳී ඇති ඇට කැබලි ය. නරක දේ, අප අකමැති දේ වෙත මනස ඇදී යයි. අප තුළ ද්වේෂය, තරහ, වෛරය ඇතිවන තෙක් ම ඇදී යයි. අප සමහර විට මීට පෙර සූපයන් ද තනා ඉවත දැමූ කුකුල් කටු වැනි පැරණි දේවල් ද නැවත ගනිමු. එහි මස රසක් නැත. ඇතුලේ මිඳුළු ද නැත. ඇති එකම දේ තද කටු කැබලි විතර ය. ඒවා බල්ලෝ ද නොකති. මේ උදාහරණයෙන් කියැවෙන්නේ, අවුරුදු විසි, තිස් ගණන් පැරණි ලෙව කන කටු ය. ඒවා ලෙව කන්නට තරම් ඔබේ මනස දුප්පත් ය. අසරණ ය. ඇත්ත වශයෙන් ම මෙය දුක්ඛදායක ය.

3. **උදාසීන බව සහ අලස බව** - ඉහත පරිදි අපද්‍රව්‍යවලින් මනස පෝෂණය වූ විට එයට යහපත්ව සලකන්නට දෙයක් නැතිව එහි ධෛර්යය හීනවෙයි. නිදිමත ගතිය සහ කලකිරීම ඇතිවෙයි. අන් අයගේ අවවාද නොසලකයි. අමතක කරයි. ඒ අය අසන දේට උත්තර පවා නොදෙයි.

4. **කලබල ස්වභාවය සහ උකටලී බව** - මෙවිට මනස කලකිරීමට පත්වේ. උනන්දුව නැති වේ. එය පහත ආකාරයේ දේට හේතු වෙයි.

5. **අවිනිශ්චිත භාවය** - මේ තත්ත්වය යටතේ අපි හොඳ දේ නරක හැටියටත් නරක දේ හොඳ හැටියටත්, හරි දේ වැරදි හැටියටත්, වැරදි දේ හරි හැටියටත් ගණන් ගනිමු. ධර්මය අනුව යම් යම් දේ කරන නමුත් එය වටහා නොගනිමු. ඒ නැත්නම් දහමට විරුද්ධ දේ කරමු. අපි පෙර ඇති කරගත් අවබෝධයන්ට අනුව දේවල් කරමු. ඒත් ඒ ගැන අවබෝධයෙන් තොරව ය. සියළු දේ අපේ උගුරේ හිර වී ඇත. නමුත් යා යුත්තේ කොහේදැයි තීරණයක් නැත. එවිට අපේ අදහස් සිත තුළ කැරකෙන්නට ගනී. බෝට්ටුවක් අරමුණක් නැතිව වැවක් තුළ රවුමේ යනවා මෙනි.

මේ තමයි ඔබ ඔබවම තුවාල කර ගැනීම, රිද්දවා ගැනීම, සියදිවි නසා ගැනීම, ඉතින් අප අපටම මෙසේ කරගන්නවා නම් අන් අය කෙරෙහි දක්වන සැලකිල්ල ගැන කියනුම කවරේ ද? ඒ නිසා අප වෛර, ක්‍රෝධ, ඊර්ෂ්‍යා සිතිවිලි ඇති කරගත යුතු නැහැ. මේ පස් ආකාර බාධාවන්ගෙන් එකක් හෝ ඔබේ හදවතට ඇතුල් වූවානම්, කරදර සහ දුක ඒ සමගම මහ වර්ෂාවක් මෙන් ගලා එයි. අපට ඒවාට විරුද්ධ විය නොහැක. මේ සියල්ලට ම හේතුව අප තුළ අවබෝධය නැතිකමයි. යහපත් දේ කෙරෙහි අපව බැඳ තබා ගන්නට අවශ්‍ය මහ කඹය අප වෙත නැත. අප නව මහල් ප්‍රාසාදයක රස මසවුළු කමින් සිටියත්, සතුටක් සොයාගත නොහැක.

අභ්‍යන්තර යහගුණය නැත්තා ගෙයක් නැති පාදඩයෙකු වැන්න. දිවා රෑ ඔවුහු අව්වට වේලෙති, වැස්සට තෙමෙති, සුළඟින් පීඩා විඳිති. කෙසේද ඒ අය බේරෙන්නේ? වැටුන තැනක ගුලි වී නිදාගෙන අන්තිමට වැස්සට අවදි වෙති. ගසක අතු සුළඟට කඩා වැටේදෝයි බියෙන් ඒවා යටට යාමට බියවෙති. විවෘත තැනක ඉන්නට බිය වෙති. මන්ද විදුලි සැර වදිනවාට බියෙනි. ඉර අව්වේ වැඩිවේලා ඉන්නට ද නොහැක. පාවහන් රහිත මැහැල්ලක් දැවෙන තාර පාරක යනවා මෙනි. ඇයට යන්නටත් බැරි ය. නවතින්නටත් බැරි ය. පාද නවත්වාගත නොහැකිව පා ඇඟිලිවලින් මාරුවෙන් මාරුවට තැබීම පමණයි කළ හැක්කේ! නමුත් කොතරම් වේලාවකට ද?

බුදුන් වහන්සේ මේ තරම් අනුකම්පාවක් අප ගැන දැක්වූයේ ඔය නිසා ය. ප්‍රතිපත්තියක් හැටියට චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය වඩා, යහපත් දේ කර, සෙවන සොයාගන්නැයි එතුමන් වහන්සේ කීයේ ඔය නිසා ය. එවිට අපට ඇතුළත නිවහනක් තනාගත හැකි ය. ඒ ක්‍රමයට අනුව අපට

අභ්‍යන්තර නිවහනක් ඇත. අනුන්ට කරදරයක් ද නැත. මහ කුඹ කඹයක් තිබීම එයයි.

මහ කුඹ කඹයක් තමන් වෙත නැති අය අරුත් රහිත දේ කරමින්, දුකෙන් එගොඩවීමක් ගැන නොතකා ඔහේ සිටිති. එවැන්නෙක් දුක් හි ගැලෙනු නොඅනුමාන ය. මම එය කතාවක් මගින් කියමි. එක්තරා කාලයක ගස්වල උඩ අතුවල වසන වඳුරු රංචුවක් කැලෑවක සිටිය හ. වැඳිරියෝ තමන් යන යන තැන්වල පැටව් බඩ බැඳගෙන ගිය හ. හදිසියේ මහත් වැස්සක් සමග සුළඟක පෙර නිමිති ආ හෙයින් ඔවුහු ගස් අතු රිකිලි සහ කොළ කඩා විශාල අත්තක් මත ඒවා තබා කුඩුවක් තනාගත් හ. වැස්ස පැමිණි පසු සියල්ලෝ ම කුඩුවේ වහලය මතට නැග ගෙන ඒ මත සිට තෙමුනා හ. සියල්ලෝ ම, පැටවුන් පවා, අතු මත තෙමිණ. නොදන්නා කම උන්ව කුඩුව ප්‍රයෝජන ගැනීමෙන් වැලකී ය.

අභ්‍යන්තර පිරිසුදුභාවය, තම මහ කුඹ කඹය බවට පත්කර නොගන්නා මිනිසුන් ද අර වඳුරන්ට දෙවැනි නොවේ. මුදල් සහ දේපළ තමන් රකිනු ඇතැයි සිතා ඔවුහුඒවාම රැස් කරති. නමුත් මරණය ආ වේලාවේ ඒ කිසිදෙයක් පිහිටට නොඒ. මේ මෝඩ අය ගැන අනුකම්පා කළ බුදුන් වහන්සේ අභ්‍යන්තර යහ ගුණය ම සොයන්නැයි පුන පුනා කීවේ එහෙයිනි.

අභ්‍යන්තර යහගුණය තමන් තුළ ඇති අය අනුන්ට ද දයා කරුණාව දක්වති. අපට ගෙයක් තිබෙනවා නම් අන් අයට පැලක් තනාදීමට අපට හැකි ය. අනිත් කෙනාගේ ගෙයි වහලය දිරාපත් වී නම් අපට එය සෙවිලි කර ගැනීමට උදව් විය හැක. බිත්ති නොමැති නම් හතර පැත්තේ බිත්ති තනා දිය හැකි ය. පොළොව තරමක් උසට තනා දී වැසි ජලය ඇතුළට කාන්දුවීම වැලැක්විය හැකි ය. මෙයින් අදහස් කරන්නේ, අප අපගේ කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුන ආකාරයට අනිත් කෙනාට ඔහු හෝ ඇය සතු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදීමට ඉගැන්වීම යන්නයි.

චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය අභ්‍යාස කරන්නැයි අප අන් අයට උපදෙස් දෙනවාය යනු කීම වැස්සෙන් සහ අව්වෙන් ආරක්ෂාවීමට ඔහුගේ වහලය සෙවිලි කර දෙනවා' යි කීම හා සමානයි. ඉදිරිපස සහ පසුපස බිත්ති බැඳීම අතීතය සහ අනාගතය පිළිබඳ සිතිවිලවලින් බේරීම යි. ඉතිරි දෙපැත්තේ බිත්ති බැඳීම ආශා කරන දෙයින් හා අකමැති දෙයින් වෙන්වීමයි. පොලෝ මට්ටම ඉහළට එසවීම භාවනා අරමුණ වෙතට සිත යොමු කරමින් සිහිකල්පනාව මධ්‍ය ලක්ෂික කර ගැනීම සහ ස්ථිර කර ගැනීමයි.

හොඳ බිත්ති, නොතෙමෙන වහලය සහ ස්ථිර පොළොවක් ඇති පුද්ගලයා වෙත සතුට, සාමය සහ ආරක්ෂාව ලැබෙන්නේ තමා නමින් කඩමළු කැබැල්ලක් හෝ ඇතුළේ නැතිනම් පමණි. නමුත් ඔබේ නිවස මඩේ එරී ඇත්නම්, ඔබට අයිති දේ ගැන කියන්නට ඇත්තේ මොනවා ද? ඔබට සිදුවන්නේ කකුළුවන්, පණුවන් වැනි සතුන් සමග විසීමට ය. ඔබේ නිවාසයේ බිත්තිවල සිදුරු ඇත්නම් සොරුන්ට ඇතුලට ආ හැකි ය. ඒ එන සොරු නරක සිතිවිලි සහ පෙර සිතිවිලි ය. ඒ සිතිවිලි ඔබේ හදවත විනාශ කරනු ඇත. වහල සිදුරු වුවත් එය එසේම ය.

සිද්ධීන් මේ ආකාර හෙයින් ඔබ ඔබ ගැන ම අනුකම්පා කර ඔබේ ඇතුල් වටිනාකම් වර්ධනය කරගත යුතු ය. හදවත පිරිපුන්භාවයට එනතෙක්, පියවරෙන් පියවර සිත එකඟ කර ගන්න. මේ ආකාරයෙන් කළ පසු අවබෝධයේ ආලෝකය ඔබ වෙත පැමිණේ. එවිට ඔබේ සිත වසාගෙන සිටින නොදැනුවත්කම නම් අන්ධකාරය දුරුවෙයි. නොදැනුවත්කම දුරු වූ පසු ඔබ තන්හාව, බැඳීම සහ ඇලීම දුරු කරයි. අවසන් විමුක්තිය ලබයි.

මේ හේතුකොට ගෙන අප හැම භාවනා අභ්‍යාසය කළ යුතු ය. අභ්‍යන්තර සද්භාවය

දියුණු කළ යුතු ය. අධෛර්යවීම හෝ පසුබෑම නොකළ යුතු ය. යහපත් ඕනෑම දෙයක් එක්වරම භාරගන්න. යහපතක් සඳහා ඉදිරිපත් වන වේලේ හිස ගලක වැදුනත් එතනම මියගියත් අධෛර්ය නොවන්න. නියම උත්සාහය පිළිබඳව ඔබ ධෛර්යමත් නම් ඔබේ බලාපොරොත්තු සපිරෙනු ඇත. දූෂිත අදහස් ඇතුළුව ''ආපසු ගෙදර යමු'' කීවාට නොනැමෙන්න. ඒ අදහස් පලවා හරින්න. එක රැයකට හෝ නරක අදහස් රඳවා නොගන්න.

සිතිවිලි එක් රැස් කරන අය, අසහනතා කැටි කරගන්නා අය, දම්වැලකින් යකඩ බෝලයක් බෙල්ලේ එල්ලා ගත් අය වාගේ ය. අතීත සිතිවිලිවලට දුවන්නා කණුවක බැඳි කඹයක් ගැටගසා ගත්තෙක් වාගේ ය. අනාගත බලාපොරොත්තු ඇත්තා ඒ කඹය ඉදිරිපස දොරේ බැඳගත් අයෙකි. ආශාවන් පිළිබඳ සිතිවිලි ඔබට තියේනම්, ඔබේ දකුණු අත කඹයකින් බැඳලා වාගේ ය. අකමැති සිතිවිලි ඔබ සතුනම්, ඔබේ වම් අත බැඳලා ය. කඹයේ අනිත් කෙළවරවල් සංසාරය නම් ගසේ ගැට ගසා ඇත. ඔබ කොහේ යන්නට හැදුවත් කඹය ඔබට ඉඩ නොදෙයි.

සිතිවිලිවලින් මිදුන තැනැත්තා දෑතේ ම ආයුධ ඇතිව සතුරන්ට විරුද්ධව නැගී සිටින භේවායෙක් වැන්න. ඒ අයට විරුද්ධව සතුරෝ නොඑති. නිරතුරු ඒ අය ජය ගනිති.

මේ නිසා මම ඔබට කියන්නේ, අප දෙසම හොඳින් බලන ලෙසයි . සියළු බාහිර සිතිවිලි සහ පෙර බැඳීම් නම් වු විලංගුවලින් මිදෙන්න. ඒවාට ඔබේ හදවතට ඇතුල්වීමට ඉඩ නොදෙන්න. ඔබේ භාවනාව එවිට ප්‍රතිඵල දෙනු ඇත. ඔබේ මනස පරමෝත්කෘෂ්ඨභාවයට නැඟ යනු ඇත. ඔබ ජය ගනු ඇත.

3. හදවතට ගඳ ගහන පොහොර

ලස්සන දේවල් හටගන්නේ අවලස්සන දේ තුලිනි. කිසි ලෙසකින් පිරිසිදු, පැහැදිලි දේවලින් නොවේ. බෝග වර්ග සහ ගස් සරුවට හැදෙන්නේ කුණු වී ගිය, ගඳ ගහන අපද්‍රව්‍යයන්ගෙන් හැදුණු, මිනිස් හා සත්ත්ව අපද්‍රව්‍යයන්ගෙන් සැදුනු පොහොර මත ය. ඒ අයුරින් ම ලස්සන මනසක් හැදෙන්නේ අවලස්සන දේ එකතුවීමෙනි. අපට නරක දේවල් හමු වූ පසු මනසට යහපත්ව හැදෙන්නට ඉඩ ඇත.

මෙහි මම අවලස්සන දේ හැටියට දක්වන්නේ ධන විනාශය, තනතුරු නැති වීම, විවේචන සහ වේදනාව ආදියයි. භාවනාවේ යෙදී සිටින අයෙකුට මේ දේවල් අත්දකින්නට සිදු වූ කල්හි ඒ දේ යහපත් දේ බවට හැරෙයි. පෙර දී ඒවා අපේ සතුරන් විය. නමුත් පසුකාලීනව මිතුරෝ වෙති. මින් අදහස් වන්නේ, මේ දේ සතර අපට සිදු වූ විට, අපට පියවි සිහියට එන්නට පුළුවන. ''මේ තමයි ධනය නැතිවීමේ නරක, මේ තමයි තනතරු නැතිවීමේ දී, විවේචන ඒමේ දී, වේදනාවේ දී දැනෙන දුක, ලෝක ස්වභාවය වෙනස් වී ඔබ වෙතට බලපාන අයුරු, ඒ නිසා ඒවායෙ හොඳ පැත්තකුත් තිබෙන නිසා ඔබට දුක හිතෙන්නට දෙයක් නැත.''

භාවනාලාභීහු මේ සිව් ආකාර අයහපත් දේ අත්දකිනවිට ඒ අයගේ මනස වැඩෙයි. ඒ අය මේ සිව් ආකාර අයහපත් දේවල ලෞකික යහපත් පැත්ත, එනම් ධනය, තනතුරු, සතුට සහ වර්ණනාව - දුටුවිට වඩ වඩාත් ආශාවෙන් තොරවෙති, ඇල්මෙන් මිදෙති, සියළු දෙයින් ඉවත් වෙති, ඒවා නිසා මෝඩයින් වන්නේ වත්, ඇලෙන්නේවත් නැත. ඒ වෙනුවට ඒ අයගේ මනස වැඩි දියුණු වෙයි. අයෙක් තමන්ව විවේචනය කරනවා හෝ තමන් ගැන කටකතා කියනවා අසන ඔවුහු සිතන්නේ ඒ කියන්නා පිහියක් ගෙන අර කතා සහ විවේචන තව තව තියුණු බවට පත්කොට අවසන් මුවහතකට ගෙන එනවා කියා ය.

ධනය හානිවීම ඇත්තට ම ඔබට හොඳය. මුදල් වලට ආශා නොකරන්නටත්, ඒ මත්තෙහිම නොහැපෙන්නටත්, ඔබට එය උගන්වනවා ඇත. අන් අය ඔබට පිරිනමන භෞතික වාසි එවිට ඔබ පිළිනොගන්නවා ඇති. ඒ නැතිව ඔබට ලැබීම වැඩි වනවිට ඔබ ඒ තුළ ගිලෙයි. හිමිකම නම් මුලාවේ ඔබ ඇලෙයි.

තනතුරු නැතිවීම ද හොඳ දෙයකි. උදාහරණයක් ගනිමු. ඔබ දූන් මිනිසෙකි. ඔවුහු ඔබේ හොඳ නම මකා ඔබට ''බල්ලා'' කියති. එය ඔබට පහසුවක් වෙයි. ඇයි බල්ලන්ට නීති නැහැනේ! කිසි තහනමක් නොතකා උන් කැමති දේ කරති. ඒ නිසා උන් දඩ කන්නේවත්, හිරේ වැටෙන්නේවත් නැත. මිනිස්සු ඔබව කුමාරයෙක් හෝ ආදිපාදවරයෙක් කළොත් ඔබට ගැටළු වැඩි ය. එකවරම ඔබ මහන්තත්ත වෙයි. ඔබේ අතපය මහත් වී ඔබ යන එන තැන, කරන කියන දේට බාධක ඇතිවෙයි.

ධනය, තනතුරු, සතුට, නම්බුව යන කිසිවක ඔබට ස්ථිරව විශ්වාසය තබන්නට දෙයක් නැහැ. ඒවා ගැන නිසි ලෙස හිතන්නට හිතන්නට ඔබ බැඳීමෙන් තොර, මුලාවෙන් තොර අයෙක් වෙයි. . තව තව සිතත් ම ඔබ ඒවා ගැන සතුටකුත් නැති, අසතුටකුත් නැති, වෙනස්

හැඟීමකුත් නැති අයෙක් බවට පත්වෙයි. මේ ඔබේ මනස උපේක්ෂා සහගත තත්ත්වයට ඒමයි. දැන් ඔබට සිත එකඟ කර ගන්නට පුළුවන. මනස දියුණුවෙන් දියුණුවට පත්වෙයි. චීන ගොවීහු පේලියට වවන සලාද කොළ සහ මල් ගෝවා මෙන් අලංකාරය, පැහැදිලි ය, මනුෂ්‍ය අපද්‍රව්‍ය ඒවාට දැමූ කළ ලස්සනට වැඩේ. ඒවාට පිරිසිදු වතුර දැම්මා නම් අවසානයේ ලැබෙන්නේ රෝගී පලදාවකි.

මේ නිසා තමයි අපි කියන්නේ මිනිස්සු සිහිකල්පනාවත්, සිත එකඟ කිරීමත් දියුණු කළ විට ලෝකයේ ස්වභාවය නරක, බියකරු පැත්තකට ගියත්, ඒ අය හොඳ චිත්ත විවේකයෙන් සිටිනවාය කියා. ලෝකය තම හොඳ පැත්ත විතරක් ඔබට පෙන්වුවහොත්, ඔබ එයින් මත් වී එහිම ඇලේ. එය හරියට ඇටය තුළට වී සිටින බීජයක් මෙනි. කවදාවත් පිටතට නැවිත් එය තුළම නරක්වේ. නමුත් එය පෝර පස් තුළ ඉර එළිය, වැස්ස, සුළඟ වැදි වැදී එළියට ආපසුත් ඒවායේ පිහිටෙන් පැන නැගී ගසක් බවට පත්වෙයි. ඒ අයුරින් ම ඔබේ වටහා ගැනීමේ ශක්තිය, දැනුම සහ ප්‍රඥාව වෙතට යොමු වී, ඔබේ අන්තර්ඥානී තියුණු බුද්ධිය (නුවණින් පැමිණෙන සත්‍යය දැකීමේ හැකියාව) වර්ධනය වූ විට, අර කියූ කුණු පෝර දමා පිළිවෙලින් එළවළු හැදූ චීන ගොවියා මහ ධනවතෙක් වූ ආකාරයෙන් ඔබ ද අත්‍යුත්තම අවබෝධ මට්ටමට පත්වනු ඇත.

4. අවංක සත්‍යය

1958 ජුනි 23/ 1958 අගෝස්තු 23

අපට මුල් වතාවට තෘෂ්ණාව, පිළිකුල, මායාව වැනි ගිනි ජාලා මුණ ගැසුණුවිට ඒවා සුවදායි, උණුසුම් දේ හැටියට දැනේ. හරියට අපට දැනෙන්නේ ශීත කාලයක ගිණි ලිපක් අසල සිටිනවා මෙනි. ඔබ මෙතන ඒ උණුසුම විඳිමින් සිටිය දී නිදිමත හැදෙයි. නින්ද යයි. ඔබේ අත පය නොදැනුවත්ව ම පිළිස්සෙයි. ඊළඟට ඔබේ හිස පහතට නැමී එය සමග ඔබේ සිරුරම ගින්නට ගොදුරු වෙයි.

ලෝකයේ දකින දේවල් පිට පැත්තෙන් බලා රසවිඳ ඔබ සතුටට පත්වෙයි. උදාහරණයක් හැටියට බත් පිඟානක් ගැන සිතන්න. ඔබ අන් අයගෙන් ''බත්වල ඇති හොඳ මොකක් ද? යි ඇසූ විට ඒ අය 'එය රසවත්, ඔබේ බඩ පුරවයි'' යි කියනු ඇත. නමුත් බුදුන් වහන්සේ කිසිදා එපරිදි නොකියනු ඇත. එතුමන් වහන්සේ ඔබට එය මුවින් ඇතුල් වූ තැන් පටන් ඊළඟ විවරයෙන් පිටතට එන තෙක් විස්තර කර දෙනු ඇත. එතුමන් වහන්සේගේ අදහස්වල සිද්ධිය සහ ඵලය ගැන අඩංගු වන්නේ මේ නිසයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ සිද්ධියක් දිහා එක පැත්තකින් පමණක් නොබැලූහ.

පොදු සන්තෝෂයේ ඇති පහසුව සහ වින්දනය දිගු කලක් නොපවතින බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දුටහ. එතුමන් වහන්සේට අවශ්‍ය වූයේ ලෞකික සතුටින් එහා යන්නා වූ ද, පොදුවේ මිනිසුන් නොදකින්නාවූ ද, පහසුවක් හා වින්දනයකි. ඒ නිසයි එතුමන් වහන්සේ තම පවුලේ අය හා ඥාති මිත්‍රයින් හැර දමා හුදකලාව සොයා ගියේ. ''මම තනිවම ආමි. තනිවම යමි'' යි එතුමෝ කීහ. කිසි අයෙක් මාව උපදින්නට කුලියට ගත්තේ නැත. මිය යන්නට කුලියට ගත්තෙත් නැත. ඒ නිසා මා කිසිවෙක් වෙත බැඳී නැත. මට බිය වන්නට කිසිවෙක් නැත. මගේ සියළු කටයුතුවල දී ලෝක පිළිගැනීමට අනුව නිවැරදි යැයි සිතන දෙයක් වේ ද, එහෙත් සත්‍යයට අනුව වැරදි දෙයක් වේ ද, මගේ හෘද සාක්ෂියට අනුව වැරදි ලෙස පෙනෙන දෙයක් වේ ද, ඒවා කරන්නට මම කිසිවිටෙක නොපෙළඹෙමි.''

එතුමන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගෙන් ම මෙසේ අසා ගත්හ. ''ඔබ දැන් මෙලොව ඉපදී ඇත. මේ ලෝකයේ ඔබට අවශ්‍ය වැදගත් ම දේ කුමක් ද? තම උත්තර හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේවා දක්වූහ. උත්තර දීමේ දී ඔබ අවංක විය යුතු ය. උත්තර දුන්නායින් පසු ඒ උත්තරයේ පිහිටා සිටීම සඳහා නිවැරදි විය යුතු ය''

උත්තර දීමේ දී එතුමන් වහන්සේ මෙසේ කියා ගත්හ. ''මට අවශ්‍ය වන්නේ උසස් ම, ස්ථිර ම සතුටයි. එය වෙනත් දේකට වෙනස් විය යුතු නොවේ. අනිත් අතට වෙනත් කිසි දෙයක් මට අවශ්‍ය ද නැත.''

මේ උත්තරය දුන් පසු බුදුන් වහන්සේ එය මතම පිහිටි සේක. තම හදවතට සුළු

මට්ටමේ හෝ වේදනාවක් දෙන හෝ ඒ තුළ කැළලක් ඇතිවන කිසි වෙනසක් කිරීමට පෙළඹුනේ නැත. මේ සත්‍යය සඳහා බොහෝ උත්සාහයක් නිරන්තර වශයෙන් ම ගත්හ. අවසානයේ දී ඒ සත්‍යය, එනම් පූර්ණ විමුක්තිය ලබාගැනීම සාර්ථක ලෙසින් නිමා විය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දුටු සත්‍යය අප ද දුටුවහොත්, අප කරන කියන සියළු දේ ඒ සත්‍යයට අනුව කළහොත්, සත්‍යය අපෙන් මිදී ඉවතට යාමට කිසිම හේතුවක් නැත. නමුත් අප අපට ම අවංක නොවුනහොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දුටු සත්‍යය දකින්නට අපට නොලැබෙයි. අපට සතුටෙන් සිටීමට අවශ්‍ය බව අපි කියමු. නමුත් එසේ කියා අපි ගිනි ගොඩවල්වලට පනිමු. වස යනු කුමක්දැයි දැනගෙන අපි එය පානය කරමු. මේ නම් ඔබ ඔබට ම සතුරෙක් වීමයි.

ජීවත්වන හැම අයෙකුට ම සතුට අවශ්‍ය ය. සත්තු පවා සතුට සොයති. නමුත් අපේ ක්‍රියාවන් මේ බලාපොරොත්තුවට එකඟ නොවේ. ඒ නිසා අපට අවශ්‍ය සතුට ගැන අපට අවබෝධයක් නැත. මන්ද ඒ බලාපොරොත්තුව තුළ සත්‍යය නැති නිසා ය. උදාහරණයක් හැටියට, මිනිස්සු අපේ ආරාමයට එති. ඒ අය එන්නේ මල් පහන් පූජා කරන්නට නම්, පන්සිල් ගන්නට නම්, අනුන් ඉදිරියේ පෙන්නුම් කිරීමට භාවනාවේ යෙදෙන්නට නම්, ඒ අය නියම පිනක් කරගන්නේ නැත. කිසි ආකාරයක සත්‍ය සතුටක් ලබන්නේ නැත. ඒ අය කටයුතු අවසන් කරන්නේ කලකිරීමෙනි, අසතුටෙනි. ඊළඟට ඒ අය මල් පූජාවෙන්, පන්සිල් ගැනීමෙන් හෝ භාවනාවෙන් කිසි පලක් නොවූ බව කියති. තමන් නිවැරදි නැතැයි යන්න පිළිබඳව නොවිමසා ඊළඟට ඔවුහු බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යනු කමකට නැති දේවල් බවත්, බුද්ධ ධර්මය හරයක් නැති දෙයක් බවත් කියන්නට ගනිති. නමුත් බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය නිවැරදි ය. **බුද්ධ ධර්මය කෙරෙහි අයෙක් සත්‍යවාදී නොවේනම්, ඔහුට ඒ ධර්මය යහපත් ලෙස නොපෙනේ.** ඔහු කිසිදාක බුද්ධ ධර්මයේ සත්‍යය වටහා ගන්නේ ද නැත.

අප යහගුණය, චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය සහ අවබෝධය අභ්‍යාස කරනවා නම්, එය හරියට ම අප රාජකීය ආභරණ සහ රහතන් වහන්සේලාගේ යහගුණය හැඳ පැළඳ අපේ හදවත ආලෝකමත් කරගත්තා වැන්න. නමුත් අප අපේ අභ්‍යාසය පිළිබඳ අවංක නොවේ නම් ඒ රාජාභරණ වඳුරෙකුට දුන්නා හා සමාන ය. වඳුරා ඒවා කිලිටි කර කීතු කීතුවලට ඉරා දමනු නොඅනුමාන ය. මන්ද ඌ තුළ රසිකත්වයක් නොමැති නිසාය. මෙය දකින ඕනෑම කෙනෙක් එය දැක එය වඳුරු ක්‍රියාවක් බව කියනු ඇත. ඇඳුම් නියම ඇඳුම් ය. නමුත් ඒ තුළ සිටින වඳුරා නියම දැනුම සහිත එකෙක් නොවේ. ඔබ හේවායෙකුගේ නිල ඇඳුම සහ තොප්පිය දමාගත් කළ ඔබට හේවායාගේ පෙනුමවත් අඩුතරමින් එයි. නමුත් වඳුරා එය ඇන්දත් වඳුරාම ය. හේවායෙක් නොවේ.

මේ කරුණ උඩ බුදුන් වහන්සේ අපට දේශනා කළේ, කරන හැම දෙයක් ම අවංකව කරන්නට ය. අවංකව ත්‍යාගශීලී වන්නට ය. යහගුණ අතින් අවංක වන්නට ය. චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය වඩද්දි අවංක වන්නට ය. අවබෝධයෙන් අවංක වන්නට ය. මේ ගතිගුණ සමග සෙල්ලම් කරන්නට එපා. ඔබ සත්‍යවාදී නම්, මේ කාර්යයන් සියල්ල ඔබ වෙත යහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන එනු ඇත.

5. ආත්ම විශ්වාසය

1959 මැයි 22

ඔබ වරදක් හෝ පාපී ක්‍රියාවක් කළොත් ක්‍රිස්තු ධර්මයට අනුව පාපොච්චාරණය කර දෙවියන්ගෙන් සමාව ඉල්ලා ගත හැක. දෙවියන් වහන්සේ දඬුවම ආපසු භාර ගන්නට කාරුණික වූ පසු ඔබ පිරිසිදු වෙයි. නමුත් බුද්ධ ධර්මය එවැනි ඉගැන්වීම් කිසි විටෙකත් නොකරයි. ඔබ වරදක් කළොත් ඔබම එය නිවරද කරගත යුතු ය. දඬුවමෙන් ඉවත්වීමට ඔබම ඉදිරිපත් විය යුතු ය. මින් අදහස් කරන්නේ ලෝභය, ක්‍රෝධය හෝ මෝහය වැනි අකුසලයක් ඔබ සිත තුළ පහළ වූයේ නම් ඔබම ඒවායේ ආදීනව තේරුම් ගෙන ඒවායින් ඉවත් විය යුතු බව ය. ඒ කෙලෙස්වලින් ස්වභාවික වශයෙන් ම කෙරෙන අවැඩ තුළින් ඔබ ඉවත් විය යුත්තේ ඒ ආකාරයට ය.

මෙය ගැන අප සංසන්දනයක් කරමු. මිනිසෙක් වස පානය කරයි. ඔහුගේ උදරය වේදනාවෙන් රැළි වැටෙන්නට ගනී. ඔහු දොස්තරවරයෙක් වෙත දුවගොස්, ''වෛද්‍යතුමනි, මම වස බිව්වා, බඩ දනවා, මා වෙනුවෙන් ඔබ යම් කිසි ඖෂධයක් බොන්න'' යැයි කියයි. මේ පිළිවෙලින් අවශ්‍ය සුවය ලැබෙන්නේ නැත. දොස්තර බේත බොන්නට වී නම් ලෙඩාට මරණයට මුහුණ දෙනවාට වැඩි යමක් කළ නොහැකි ය.

ඉතින් මම කියන්නේ, අප හැම මේ දේ ගැන සිතමු කියලා ය. අපේ කෙලෙසුන් සෝදා හැර යවා ගත යුත්තේ අපම ය. එය කළහැකි වන්නේ ධර්මය අවබෝධයෙනි. බුදුන් වහන්සේ නම් වෛද්‍යවරයා නියම කළ බේත එයයි. අපේ හදවත් තුළ ඇතිවන දුෂ්ට අදහස් හෝ වේදනාවලට බෙහෙත ධර්මය යි. එතුමන් වහන්සේට අපේ පව් සෝදා හරින්නට යැයි අයැදීමෙන් පලක් නැත. උන්වහන්සේ බෙහෙත සකස් කර දුන්හ. අපට රෝගය සුව කරගන්නට අවශ්‍ය නම් ඒ බේත අපම අවබෝධ කරගෙන පාවිච්චි කළ යුතු ය.

6. ගිනිගත් මනස

1959 ජුලි 28

හදවතට ඇතුලතින් පෝෂණයක් නොලැබුණහොත් එයට ශක්තියක් හෝ ධෛර්යයක් නොලැබේ. එය කුසගින්නෙන් පෙලී කෘශ බවට පත් වේ. යහපත් ලෙස පෝෂණයක් නොලැබුණ විට එය කුණු කන්දල් කන්නට ගනී. ඇට කැබලි, කුණු වූ හම් ආදිය කා, පිරිසිදු වතුර නැති හෙයින් කුණු වතුර ද බොයි. එය අවසාන වන්නේ රැළි ගැසුණු, වියලි අවයවයක් හැටියට ය. ඇතුලත තෙතමනයක් හෝ පෝෂණයක් නැති හදවත, කෙට්ටු, වැහැරුණු ස්වභාවයක් ගනී. ඉන්පසු අගුපිල් ගානේ, කුණු කාණු ගානේ, කටේ ගා ගන්නට දෙයක් සොයමින් රස්තියාදු වෙයි. තමන්ට පෝෂණය හෝ රසක් දෙන්නට සමත් දෙයක් එයට මුණ නොගැසෙයි. නමුත් හදවත යහපත් දෙයින් පෝෂිතව, නිරෝගීව සිටී නම්, එය හිතන හිතන දේ සාර්ථක වෙයි.

මිනිසුන් වන අප සියළු දෙනා කෘෂව, මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙමින් සිටින බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දුටහ. එතුමන් වහන්සේට අප ගැන කරුණාව පහළ වූයේ ඒ නිසා ය. එතුමන් වහන්සේ මෙසේ ඉගැන්වූහ. ''දර්ශන, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, හැඟීම් සහිත ස්පර්ශ නම් වූ දේ ආහාරයට ගනිමින් යන මනස ගිනි බෝලයක් ගිලී''. ඇස හැමවිටම ගිනිගෙන දැවේ. එය දකින හැම දෙයක් ම හැඩයකි. ඒ හැම හැඩයක් ම ගිණි බෝලයකි. පිටතින් අලංකාර පෙනුමක් ගෙන දීමට අපූරු ආවරණයකින් වසා ඇතත්, එය ගින්නක්ම ය. කන ගිනිගෙන දැවේ. අප සොයන සෑම ශබ්දයක් ම අප උපන්දා සිට මරණය දක්වාම අසන සෑම ශබ්දයක් තුළම ඇත්තේ, ගින්නක්ම ය. එය සූර්යයාටත් වඩා උෂ්ණාධික ය. මන්ද සූර්ය රශ්මියෙන් අප මැරෙන්නේ නැත. නමුත් මේ ගින්නට අපව මරන්නට පුළුවන. නාසය ද ගිනි ගුහාවකි. දොස්තර මහතා අප උපන් වේලේ අපේ නාසය පිරිසිදු කළ අවස්ථාවේ සිට මිය යනතෙක් ම අපි හුස්ම ගනිමු. ඒ තුළ මධ්‍යස්ථ හුස්ම නැත. එක්කෝ සුගන්ධයයි. නැත්තම් දුර්ගන්ධයයි. අපේ ධෛර්යය හීන වී නම්, අප උනන්දුව නොසිටිමු නම් අප මේ දෙවර්ගයේ ගන්ධයන් කෙලින් ම මනසට ඇද ගනිමු. එය හරියට ම අපි කාල බෝම්බයක් ගිල්ලා වැනි ය. එහි ෆියුසය යමක නොහැපෙන තාක් අප සුරක්ෂිත ය.

දිව ද ගින්නකි. සීමාරහිත රසයන් අප දිවට දැනී ඇත. අප ඒවාට ඇළුණහොත් ගිනි සිළුවක් කෑවාක් මෙනි. කුස තුළ එය ගිනිගත් විට අපේ අමාශය පිපිරී එලියට එනු ඇත. සියළු හැඟීම්වලට අපි වහල්වීම යනු යමරජුගේ බෝම්බ අප විසින් ගිල දැමුවා වැන්න. ඒවා පිපිරුණු කළ අප අවසාන ය. නමුත් මේවා ඉවත් කිරීමට අප දන්නේ නම් අප ආරක්ෂිත ය. එසේ නැතහොත් අප හිඳගෙන හෝ නිදාගෙන හෝ කුමන ඉරියව්වක සිටියත් අපට සාමයක් නම් නැත. මන්ද පංච ඉන්ද්‍රියයන් හා සම්බන්ධ ගිනි අප තුළ දැවෙන හෙයිනි. ඔබ තුළ අභ්‍යන්තර යහගුණය නැත්තේ නම් මේ සියලු ගිනි ඔබව පෙළයි.

රතට රතේ දිළිසෙන තෙක් රත්කොට, යමරජු විසින් අප හිස තුළට රිංගවන ගිනිබෝල තුනක් වන්නේ තණ්හාව, වෛරය සහ මායාවයි. තන්හාවට ඊට අවශ්‍ය දේ නොලැබෙන විට

වෛරය හට ගනී. අප වෛරී වූ විට අප ඉන් පෙළෙන්නේ, ස්වයං පාලනයක් නොමැතිව එය මායාව හෙවත් මුලාව බවට පත්වෙයි. සියළු දේ අමතක වෙයි. හොඳ දේ, නරක දේ, අපේ සැමියෝ හෝ බිරින්දෑවරු දෙමාපියෝ, දරුවෝ මරා දමන මට්ටමට එනතෙක් සියළු දේ අමතක වෙයි. මේ සියල්ලම මුලාවේ කටයුතු ය. මේ තුන් ආකාර කෙලෙස් සම්මිශ්‍රනය වී අප තුළ වැඩෙන විට කිසි බාධාවකින් තොරව ම අපට අපායට ගිය හැක. මිනිස් හදවතේ ගිනි බෝම්බ තුන හැටියට ඒවා හඳුන්වන්නේ ඒ නිසයි.

එසේ වුවද තෘෂ්ණාව මතුව අපට අවශ්‍ය දේ පමණක් ලබා අනවශ්‍ය දේ නොසලකා ඉන්නට අපට හැකිවුවහොත්, ඒ ගින්නෙන් පෙළුනත් එය අපව විනාශ කරන්නේ නැත. මන්ද අපට ගිණි රක්ෂණයක් තිබෙන හෙයිනි. ගිනි රක්ෂණයක් නැති අය හැටියට හඳුන්වන්නේ, අන් අයව රවටා හෝ දූෂණයන් හි හෝ අපරාධයන් හි යෙදී ආශා දේ රැස්කරන අයයි. මේ තත්ත්වයෙන් ඒ අයගේ ඇතුළත ගින්දර ඔවුන්ව වනසයි. ගිනි රක්ෂණයක් තිබෙනවා යැයි කියන්නේ තන්හාව හා ලෝභය තිබුණත් ඒ ලෝභය වලකාගෙන ආගම වෙනුවෙන් පරිත්‍යාග කරන අයට ය. මෙවැනි අය තන්හාව සහිතව මිය ගියත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ සහ ධර්ම, සංඝ දෙක ද සිහිපත් කොට දුන් දානය අභ්‍යන්තර යහපතක් සඳහා පිහිට වෙයි. මේ අයුරින් අපේ ගෙය ගිනි ගත්තත්, යම් දෙයක් ඉතිරිව ඇත.

ක්‍රෝධය නම් වූ කෙලෙස බලවත් වූ විට හොඳ නරක නොපෙනේ. අඹුදරු දෙමාපියන් නොපෙනේ. එයට මිනිස් ලේ බොන්නට පුළුවන. මෙය අපට පෙනෙන්නේ තරහා උත්සන්න වී අනෙකා මරා සිරගේ හරහා එල්ලුම් ගහට යන අය දකින විට ය. මෙය ඔබේ ගෙය ගිනි ගන්නවාට වඩා බියකරු ය. මන්ද ඔබට කිසි දෙයක් ඉතිරි නොවන හෙයිනි. මෙයින් බේරීමට නම් අප පන්සිල් හෝ අටසිල් නම් වූ රක්ෂණය ගත යුතු ය. එවිට අප තුළ ඇති මෝඩ චේතනා, වචන සහ ක්‍රියා පහ වී යනු ඇත.

මේ ගිනි නිවන්නට හොඳම ක්‍රමය වන්නේ යහපත් චේතනා ඇති කර ගැනීමයි. එවිට මනස තුළට වෛරය, ක්‍රෝධය ඇතුළු නපුරු චේතනා නොඑී. ඒ වෙනුවට අනුකම්පාව ඇති වෙයි. ලොව අන් හැම දෙනා ම යහපත් දේ වෙතම නැඹුරු වන බව සිතා අප තවම ඒ මට්ටමට ඇවිත් නැත යන චේතනාව ඇති කරගෙන ධෛර්යමත් වීම යහපත් ය. ඔබ සිද්ධිය හා ප්‍රතිඵලය ගැන අවබෝධය ඇති කරගත යුතු ය. යහපත හා අයහපත අතින් මානවයා එක සමාන නොවන බව සිතා සමාව දීමේ අගය තේරුම් ගත යුතු ය. සියළු දෙනා එක සමාන වී නම් ලෝකය කැඩී බිඳී සුනු විසුණු වී යනු ඇත. අප සියළු දෙනා හොඳින් හෝ නරකින් හෝ එක සමාන වී නම් ලෝකය විනාශ වනවා ඒකාන්ත ය. හිතන්න ලොව සියළු දෙනා ගොවියන් වී රජයේ සේවකයන් හෝ වෙළෙන්දන් නොසිටියාය කියා! ගොවීන් නැතිව සියල්ලන් රජයේ සේවකයින් වූවා ය කියා! අපි හැම හාමතේ මිය යනු ඇත. සියළු දෙනා සමාන වූයේ නම් ලෝක විනාශය ඒ සමගම එනු ඇති. ඔබේ ශරීරය ගැන සිතන්න. ශරීරයේ විවිධ කොටස් එක සමාන නැත. ඔබේ ඇඟිලි ගැන පමණක් හිතන්න. ඒවා එක සමාන වූයේ නම් ඔබ රකුසෙකුගේ පෙනුම ගනු ඇත. ඉතින් ඔබේ ඇඟිලිටික එකිනෙකට වෙනස් නම්, ලොව සියළු දෙනා අදහස් අතින්, වදන් අතින්, ක්‍රියාවෙන් සමාන වෙතැයි ඔබ සිතනවා ද? මේ ආකාරයෙන් සිතිවිලි ඇති කරගෙන ක්ෂමාව දීමට හුරුවන්න.

මේ අයුරු සිතනවිට ඔබේ හොඳ හිත දස අත පැතිරෙනු ඇත. එවිට ඔබ උසස්. පහත්, මධ්‍යම ආදී හැම අයෙක් වෙතම කරුණාව පතුරනු ඇත. ඔබේ කරුණාව, දයාව සහ හොඳ හිත ක්‍රියාත්මක වී හදවත තුළ ගිනි ගන්නා ගිනි බෝලය නිවී යනු ඇත.

ජීවිත රක්ෂණය දැන් ක්‍රියාත්මකයි. මනසේ කෙලෙසුන් පන්නා දැමීමට ප්‍රශාන්ත භාවනාව කරන්න. කාම ආශා, වෛරය, අලස බව, අවිවේකි බව සහ අවිනිශ්චිතභාවය තුරන් වෙයි. මනස භාවනාවේ ස්ථිර වෙයි. **බුද්ධෝ** නම් වූ භාවනා වචනය අභ්‍යන්තර මනසේ පහසුව ඇතිකොට යහපත් දේ ඇගයීමට සලසයි. චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය සමග දැන් එන්නේ ප්‍රීතියයි. එයින් ඇතිවන අභ්‍යන්තර සාමය ඔබේ සිතිවිලි, වචන හා ක්‍රියා යහපත් කරයි.

7. මනසට ආහාර

1958 ජුලි, 1957 අගෝස්තු 10

මනසට ආහාර වර්ග දෙකක් ඇත. එයට ධෛර්යය දෙන ආහාර සහ ඒ ධෛර්යය ඇදගන්නා ආහාර වශයෙනි. මෙය තවදුරටත් කියනවා නම්,

1. **සංවේදී අංශයන්ට දෙන ආහාර** (සය ඉන්ද්‍රියයන් හට දෙනු ලබන) සය ඉන්ද්‍රියයන්ට කටපුරා ලැබෙන ආහාර

2. **සිහිකල්පනාවට දෙනු ලබන ආහාර** (සය ඉන්ද්‍රියයන් හා සම්බන්ධ ස්පර්ශ ආහාර) මේවාට ද ආහාර කටවල් හයක් ලැබෙයි.

3. **බලාපොරොත්තු හෙවත් සමගාමී මානසික අවස්ථා** (හදවතේ ඇතිවන සිතිවිලි) ඒවා අතීතය හෝ අනාගතය පිළිබඳව කෙරෙන සිතිවිලි ය. දේවල්වල හොඳ සහ නරක ගැන මේ සිතිවිලි ඇති වේ.)

අපේ සිරුරත්, මනසත් මේ ආහාර මත යැපෙන බව අප දැනගත් විට අප අපේ අවබෝධ ශක්තිය යොදා ඒවා අගය කළ යුතු ය.

මනසේ දත් දෙපෙල වන්නේ, අවබෝධයයි. ළමා කාලයේ දී ඔවුහු තම ආහාර අනාදීමට හෝ පොඩිකර දීමට ලොකු අයගේ පිහිට පතති. නමුත් ඒ අය වැඩි වියට පත්වත් ම ඒ අයට තම දත් ඇති නිසා අන් අය මත යැපෙන්නට ඕනෑ නැත. මිනිස්සු අවබෝධයෙන් යුක්ත නම් ඒ අයට රළු ආහාර හපන්නට අවශ්‍ය නොවේ. උදාහරණයක් හැටියට දඩයක්කාරයෙක් සතෙක් මැරූ පසු උගේ අනවශ්‍ය කොටස් (කුරුල්ලෙක් නම් තටු, නිය ආදිය, සතෙක් නම් උගේ අං, කුර ආදිය) කපා කැලයේ දමා හොඳ කොටස් පමණක් ගෙදර ගෙන යයි. ඊළඟට කෑමට ගත හැකි කොටස් කපා ඉතිරි ඒවා ඉවත හලන්නට කටයුතු කරයි. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් ඔහු අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි.

මේ ආකාරයෙන් ම අනාශාව නම් වූ යහගුණය අභ්‍යන්තරව පවත්වාගෙන යන්නට අවශ්‍ය ඥානවන්තයා, සිත එකඟ කිරීම මගින් ඇති කරගන්නා අවබෝධය දර්ශන, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ වැනි හැඟීම් ඇගයීමට ලක් කරන්නට යොදා ගනී. ඒ මගින් ඒවායෙන් නරකක් නොකර ගන්නටත්, යහපත් දේ කරගන්නටත් සලස්වයි. මාළුවෙක් උගේ ඇටකටු, වරල්, වලිග සමග සම්පූර්ණයෙන් ම අනුභව කරන්නා ඇට හිර වී මරණයට පත්වනු ඒකාන්ත ය. මේ සඳහා අපි සිහි කල්පනාව යොදවා, පිහියක් සහ ලී කොටයක් ගෙන මාළුවාව කැබලිවලට කපා අනවශ්‍ය දේ ඉවත් කර ගනිමු. මේ අයුරින් අපි අවබෝධයෙන් යුක්තව අපට දකින්නට ලැබෙන දේ සිතින් කපා කොට හරය ලබා ගනිමු. මනසට මේ දෙයින් සිදුවන යහපත හා

අයහපත කුමක් ද? අයහපත සිදුවනවා නම් ඉන් ඉවත් විය යුතු ය. එය යහපත් ලෙස පෙනෙන දෙයක් නම් එහි අවගුණ පැත්ත ද බලන්න. ඇස් දෙකක් ඇති පුද්ගලයෙක් වන්න. බොහෝ විට හොඳට පෙනන වස්තුවක නරක පැත්ත අපි නොබලමු. නරකව පෙනෙන දෙයක හොඳ පැත්ත නොබලමු. ලස්සන දෙයෙහි අවලස්සන දෙසත්, අවලස්සන දෙයෙහි ලස්සන දෙසත් බැලිය යුතු ය.

ඔබ කන බොන දේ ප්‍රවේශමෙන් තෝරා නොගතහොත් ඔබේ සෞඛ්‍යය ඔබ විනාශ කර ගනී. සතුට උපදවන දේ සීනි සහ පැණිවාගේ ය. ඒ වාගේම ඒවාට කුහුඹුවන්, මැස්සන් ආදීන් ද පැමිණේ. අප අකමැති දේ හරියට ම විසක් වාගේයි. විෂබීජ ගෙන එනවාට වඩා තව නොයෙක් නරක දේ ඒවා සමග එයි. මන්ද ඒවා හැසිරන්නේ මැස්සන්, පණුවන් සමගයි. අප අවබෝධයෙන් කටයුතු නොකළහොත් අප ඒ විෂ දේ මැස්සන්, පණුවන් සමඟ ගඳ ගසමින් පරිහරණය කරමු. ඔබේ හදවත දැනටමත් සෞඛ්‍යයෙන් දුර්වල ය. ඒ නොසලකා දහජරාව ම කයි. මේ වේලේ ම ඔබ ඔබව ම සුවපත් කරගන්නවා විනා අන් අයෙකුට එය කළ නොහැක.

මේ සඳහා ඔබ හදවත මධ්‍යස්ථව තබාගත යුතු ය. ඒ නම් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවේ ය. සතුට පෙන්නුම් කරන දේවලට රැවටෙන්න එපා. ඔබ එකඟ නැති දේවල් පිළිකුල් කරන්නත් එපා. එක ඇසක් සහ එක කනක් ඇති පුද්ගලයෙක් නොවන්න. ඔබ මේ දේ කරන විට ඔබ අවබෝධයෙන් යුක්ත වෙයි. ඔබට දර්ශනය වන දේ, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ ආදිය හදවතින් වමාරා දැමිය හැක. ඔබ 'හොඳ' තුළ නරකත්, 'නරක' තුළ හොඳත්, ඔබ අප හැම කෙනාගේම ශරීරයේ ඉදිරිපස පැත්තක් මෙන් ම පසුපස පැත්තකුත් තිබෙන ආකාරයෙන් ම තිබෙන බව වටහා ගැනීමෙන් පසු අර කියූ පංච සංවේදිතාවලට රැවටී, ඒවා පසුපස නොයනු ඇති. එකම දේ මේවා ගැන ප්‍රවේශමෙන් කල්පනා කිරීමයි.

මනසට මූලික ආහාර වර්ග දෙකක් ඇත. යහපත් මානසික තත්ත්වයන් සහ අයහපත් මානසික තත්ත්වයන් ය. යහපත් තත්ත්වයෙන් ඔබ සිතුවහොත් ඔබ මනසට ශක්තිය දෙයි. අවබෝධය ඔබ සතුනම් ඔබ හොඳ ආහාර ම ගනී. එසේ නැති වූ විට ඔබ ගන්නේ රළු ආහාරයි. හරියට කකුළුවෙක් අඬු පිටින් ම ගිලිනවා වාගේ ය. භාවනා අභ්‍යාසය ගින්නක් මෙනි. චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය මුට්ටියකි. සිහි කල්පනාව එළවළු, මස්, මාළු කපන්නට උදව් කරගන්නාකොට කැබැල්ලකි. අවබෝධය පිහියයි. නැනවත් පුද්ගලයා මේ උපකරණ ආහාරය පෝෂ්‍යදායීව පිළියෙල කරගන්නට අවබෝධයෙන් යුතුව යොදා ගනී එහි පෝෂ්‍යදායි බව නම් වූ පිරිසිදු ධර්මය ඔබේ හදවත පුරා විහිදේ. ඒ මගින් පංච ආකාරයක ශක්තිය ඔබ ලබයි.

1. විශ්වාසය නම් වූ ශක්තිය

2. ස්ථිර අදහස් ඇතිවීම

අප ස්ථිර අදහස් ඇති වූ අය බවට පත් වූ විට අපේ හදවත මෝටර් රථයක රෝද මෙනි. රථය ක්‍රියාත්මක වූ විට ඒවා අප ඉදිරියට ම ගෙන යයි. එවිට අපේ ස්ථිර අදහස්වල යහපත් ප්‍රතිඵල අපට දැකිය හැක.

3. සිහිකල්පනාව නම් වූ ශක්තිය

ඔබේ මනස් දොර සහ ජනේල විවෘත කරන්නට ඕනෑ කොයි වේලේ ද, වැසිය යුත්තේ කොයි වේලේ ද යන්න සිහිකල්පනාව මගින් කියා දෙයි.

4. සිත එකග කිරීමේ ශක්තිය

අප හිඳගෙන, සිටගෙන, ඇවිදිමින්, වැතිරී, කතාකරමින් හෝ අසමින් සිටින වේලාවල සිත එකග වූ විට අපට අසන දෙයෙහි ඇලෙන්නේ නැතිව අසාගත හැක. කියන දෙයෙහි ඇලෙන්නේ නැතිව අදහස් ප්‍රකාශ කළ හැක.

5. අවබෝධ ශක්තිය

අවබෝධයෙන් යුක්ත වූ කල්හි අපට ප්‍රඥාව සහ තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව ඇති වේ. ඒ අනුව මනස පිරිසිදු වේ. අවබෝධය සහිතව අතීතය, අනාගතය ඉවත හලමු. පංච සංවේදීතාවයන් කෙරෙහි සතුටෙන් ද, අසතුටෙන් ද තොරව බලමු. විමුක්තිය ලබමු.

8. පළමු දේ පළමුව

1958 ඔක්තෝබර් 6

මිනිස්සු තම ආශාවල් සපුරාගන්නා පිළිවෙලක් ඇත. සමහරු ලෝකය පළමු තැනට ගනිති. තව අය තමන් පළමු තැනට ගනිති. තවත් අය ධර්මය පළමු තැනට ගනිති.

ලෝකය පළමුව

නැවතී කල්පනා කර බලන්න. ලෝකයෙන් ඔබට ගත යුතු දෙයක් තිබෙනවාද කියා. ඔබ උපන් දා සිට මේ වන තෙක් ඔබේ ජීවිතයේ දී ඔබට සිදු වූ යහපත්ම දේ කුමක් ද? සතුටුදායකම සිද්ධිය කුමක් ද? ඔබ ආශා කළේ කුමකට ද? ඔබ මේවාට උත්තර දුන්නොත් ඔබ කියන්නේ ලෝකයේ සියයට පනහක් දේවල් සතුටුදායක බවත්, ඉතිරි කොටස අසතුටුදායක බවත් ය. ඔබ මේ ප්‍රශ්නය ආපසු මගෙන් ඇසුවොත් මම කියන්නේ කිසිම දෙයක් සතුටුදායක නැති බවයි. ඇත්තේ මානසික පීඩනය සහ කනස්සල්ල පමණි. ඔබට ඇතිවන යාළුවෝ ඔබෙන් ප්‍රයෝජන ගනිති. ඔබට දේපළ ඇති වෙයි. ඒවා ඔබට ඇති කරන්නේ කරදරයක් ම ය. ඔබට මුදල් ලැබේ. එය රකින්නට ගොස් ඔබව විනාශ වේ. ඔබ හා එකට සේවය කරන අය ඔබ මුලින් බලාපොරොත්තු වූ අය ම නොවේ. ඔබේ පවුලේ අයත් නෑදෑයෝත් කරදර ම ගෙන එති. ඉතින් මට නම් පෙනෙන්නේ නැහැ කිසිම දෙයක් පුද්ගලයෙකුට සතුටක් ගෙන එන බවක්! මුදල් හම්බවීමත්, කරදරයක් නම්, යාළුවෝ, නෑදෑයෝත් කරදරයක් නම්, ඔය තමයි ලෝක ස්වභාවය. ඒ නිසා ලෝකය දුවන වේගයට දුවන ඕනෑම කෙනෙක් නවතින්නේ කරදරයේමයි. දුකේමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය දේ ගැන මෙසේ වදාලහ. ''ලෝකය යන ක්‍රමයෙන් ඔබේ මනස මිදෙන්නට නම්, දුකෙන් එතර වන්න, ප්‍රශාන්ත වන්න! මේ තමයි ඉහළම, හොඳම වාසනාව''

ලෝකය අටපට්ටමකි. මෙයින් පැති හතරක් ඉතා තදින් කැපෙන සුළු ය. අනුකම්පා විරහිතව ම ඒ පැති හතර ඔළුව කැලිවලට කපා දමයි. ඒ හතර වන්නේ ධනය, තනතුරු හා තත්ත්වය, වර්ණනාව සහ විනෝදයයි. මේ හතරටම අපි කැමති ය. ඒ පැති හතර අපි තව තව මුවහත් කරමු. අවසානයේ දී ඒ මුවහතින් ම අපව කැපී යයි.

අනිත් හතර පැත්ත එතරම් මුවහත් නැත. ඒ පැති පාවිච්චි කරන්නට කිසි අයෙක් කැමති නැත. ඒ අකැමැත්ත නිසා ම මුවහත් ද නොකරති. කිසිවෙක්ව කපා දමන්නට හෝ මරන්නට ඒ පැතිවලට නොහැකි ය. මේ හතර නම්, ධන හානිය, තනතුරු නැතිවීම, විවේචන සහ වේදනාවයි. කිසි අයෙකුට අනවශ්‍ය වුවත්, ලෝකයේ කොටසක් හැටියට මේවා ද පවතී.

මුවහත් පැති මුවහත් යැයි කියන්නේ ඇයි? තනතුරු උදාහරණයකට ගනිමු. මිනිසුන්ට තනතුරු ලැබුණු හැටියේ ම ඒ අය සිටියාට වඩා ඉදිමෙන්නට ගනිති. මේ සඳහා උදාහරණ සොයා ඈත යන්නට ඕනෑ නැත. සංඝයා වහන්සේලා බලන්න. ඒ අය සාමනේර කාලයේ ඒ

අයට කිසිම කරදරයකින් තොරව ඕනෑ තැනක යා හැක. මහපාරවල් වාගේ ම පටුපාරවල, පටු බැම් දිගේ සහ පිටුපස අඩිපාරවල ආදී වශයෙන් ඕනෑ තැනක යා හැක. නමුත් හදිසියේ ම පූජක පැලැන්තියේ සුළු තනතුරක් ලැබුණු පසු ඒ අය හිතුවාටත් වඩා ඉදිමෙති. පෙර දී පයින් ගිය පාරවල් දැන් කුඩා ය. ඇවිදින්නට නොහැක. කකුල් දිග ය. පාද බර ය. සාමාන්‍ය පුටුවක ඉඳගත නොහැකි පරිදි පිටුපස බර ය. පළල් ය. (අපේ මේ සියළුම සංඝයා වහන්සේලා නොවේ.) ගිහියනුත් එපරිදි ය. ඒ අය ද තනතුරක් ලැබුණ විට ඉදිමෙති. බුදුන් වහන්සේට නමස්කාර කිරීමට අත් දෙක ඔසවන්නට බැරි තරම් දෑත් බර ය. කකුල් විශාල වන තරම, වෙහෙර විහාර ආරාමයකට බණක් ඇසීමට හෝ මල් ටිකක් පූජා කරන්නට යාමට නොහැකි ය. තමන්ගේ මුවහත් කෙළවරට අඩුවක් වේයැයි කියා බය ය. ලෝකයේ මුවහත් එක පැත්තක් මිනිසුන්ගේ යහපත් බව කපා දමන්නේ ඔය ආකාරයෙනි.

ධනය පිළිබඳ මුවහත් තලය කියන්නේ මුදල්වලට සහ වතුපිටි ආදි දේපළටයි. අපට ඒවා ලොකුවෙන් ලැබුණ විට අපි තන්හාධික වෙමු. ඊළඟට ඒ ධනය අඩුවේ යැයි යන හැඟීමෙන් දන් දෙන්නට හෝ අනුන්ට දෙන්නට අකමැති වෙමු. මේ නිසා තමයි ධනවත් අය දීමට අකමැති වන්නේ. එකතු කරන දේ මතම ගිලෙමින් සිටින්නේ. දුප්පත් අය තමන් ලඟ ඇති දේ දන්දී තව සොයා ගනිති. තමන් සතු දේ අනුනට දී ඒ ගැන ලත නොවෙති. ඒ අයගේ අතපය මහත නැත. බර නැත. ඒ නිසා පන්සලට විත් දෑත් ඔසවා බුදුන් පුදා දන් දී යති.

විනෝදය නම් වූ මූණත හොඳට ම තියුණු ය. මන්ද, ඔබ විනෝදය සොයා යන තැන ඔබ ඇලේ. ඔබට විනෝදය ලැබෙන්නේ මිතුරන්ගෙන් නම් ඔබ ඔවුන් සමගම ය. එය ලැබෙන්නේ දරු මුණුපුරන්ගෙන් නම් ඔබ උන් හා ඇලෙයි. කෑම, බීම හෝ රාත්‍රි සංචාරය ඔබේ විනෝදය නම් ඒවාට ඇලෙයි. ඔබ මේ වෙනුවට හොඳ දෙයක් වෙත යොමු නොවන්නේ, එසේ යොමු වුවහොත් මේ විනෝදය නැතිව යාවි'යි යන බියෙනි. පන්සිල් හෝ අටසිල් ගන්නට අකමැති වන්නේ ඔබ එවිට ආශාවන්ගෙන් තොරවේය යන සැකයෙනි. අටසිල් අනුමෝදන් වුවහොත් චිත්‍රපටයක් හෝ නාට්‍යයක් බැලීමටත්, සුව පහසු ඇඳක නිදන්නටත් නොහැකි වේ යැයි සැක ඇතිවෙයි. කෑම වේලක් අතපසු වී දුර්වල වේ යැයි සිතෙයි. භාවනා කරන්නට හිඳ ගන්නට ඔබ අකමැති ය. කොන්ද රිදෙයි. කකුල් හිරිවැටෙයි. ඉතින් විනෝදය නම් මුවහත ඔබ කෑලි කෑලිවලට කපන්නේ ඔයාකාරයෙනි.

වර්ණනාව ද මේ තරම්ම බියකරු ය. වර්ණනාවට බඳුන්වන ඔබ ඉන්පසු අහසේ පාවෙයි. බිමට බසින්නට නොසිතෙයි. තමන් හොඳ අයෙක් යැයි අනුන් පිළිගන්නවා ඇතැයි සිතා තවදුරටත් හොඳ කරන්නට නොපෙළඹේ.

මේ සියළු මුවහත් පැති අපේ යහගුණය මරයි. ඒවා හරියට මිනිස්සු ගෙවල් අලංකාර කිරීමට ගාන තීන්ත වැන්න. කලක දී ඒ තීන්ත පැල්ලම් ගැසේ. පාට අඩුවේ. මේ සියලු වින්දනයන් අපව පසු කරගෙන යන දර්ශන පමණක් යැයි සිතට ගන්න. එවිට ඒවා ඔබට හානි පමුණුවන්නේ නැත. එසේ නැතිව ඔබ ඒවා තුළ හිරවන්නට ගියහොත්, නුදුරු අනාගතයේ දී ම කලකිරීමට පත්වන දිනය එළැඹෙයි. එවිට ධනය, තනතුරු හා විනෝදය නැති වී විවේචන එන්නට ගනී. එය ලෝක ස්වභාවයයි. ඔබ යන දුර ම ආපසු එන්නට වෙයි. මේ ජීවිත කාලය තුළ ඒවා නැතිව යාමක් නොවුවත්, මරණින් ඒවා නැතිව යයි. ස්ථිර බවක් කිසිවක නැත. මේ සත්‍යය වටහා ගත්විට මේ වාසි පැත්තේ දේවල් අපට ලැබුණහොත් අපි ආඩම්බර නොවෙමු. අප අපවම අමතක නොකර ගනිමු. ඒ ආකාරයෙන් ම අවාසිදායක දේ ලැබුණත් අධෛර්යය නොවී බලාපොරොත්තුව ඇති කර ගනිමු. අපේ යුතුකම් නොපිරිහෙලා ඉටු කරමු. මේ අටපට්ටම් මුවතල නිසා අපේ යහගුණයට හානි පැමිණීමට ඉඩ නොදෙමු.

අපව මුළට ගැනීම

මේ නම් හරි කුමක් ද? වැරදි කුමක් ද? යනු නොසිතා කතාව, ක්‍රියාව සහ සිතිවිල්ල තමන් සිතන ආකාරයෙන් ම කිරීමයි. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් ''ඔබට ඕනෑ දේ කරන්නට නිදහස ඔබට තිබේ'', යනුවෙන් සිතා ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීමය. මේ අනුව බොහෝ හොඳ දේ කරන්නට ඔබට නොසිතේ නම් ඔබ නොකරයි. යම් නරක දෙයක් කරන්නට ඔබට සිතුනොත් ඔබ කරයි. මේ දේ ධර්මය සමග ඔබට කළ නොහැක. මන්ද දහමට අනුව හැඩ ගැසී ඔබේ ජීවිතය යහමඟට ගෙන යන්නට ඕනෑනම්, ඔබ දහම් ප්‍රතිපත්තිවලට එකඟ විය යුතු නිසා ය. ඔබ ධර්මය ඔබේ ජීවිතය කරගත යුතු ය. ඔබේ ජීවිතය ධර්මය තුළට ගෙන යා යුතු ය. ජීවිතය ජයගත හැක්කේ ඒ ආකාරයෙන් මිස ඔබ නිවැරදි යැයි සිතන දේ කිරීමෙන් නොවේ.

ධර්මයට පළමු තැන දීම

ජීවිතය යහමගට ගන්නට අභ්‍යාස කරන අය මේ ප්‍රතිපත්තිය අනුගමනය කළ යුතු ය. හැම බෞද්ධයෙක් ම සතු යුතුකම් කීපයක් වෙයි.

1. සිල් පද රැකීමෙන් යහගුණය වැඩීම
2. එක අරමුණක පිහිටා සිත මධ්‍යගත කිරීම
3. කෙලෙසුන්ට ඉඩ නොතබා සත්‍යය අවබෝධ කිරීම

යහගුණයේ මූලික පදනම වන්නේ, අපේ වචන හා ක්‍රියා නරක සහ නපුරු බවෙන් ඈත් කිරීමයි. මේ සඳහා පන්සිල් රැකිය යුතු ය. අපේ හැසිරීමේ දී අප අතින් කෙරෙන දඬි වරදවල් ඉවත් කෙරෙන්නේ මේ පද රැකීමෙනි. අපව සාමාන්‍ය තිරිසන් තත්ත්වයෙන් මානව තත්ත්වයට උසස් කොට අපව වියෝගී බවෙන් හා දුකෙන් මුදවන්නේ මේ මගිනි.

යහගුණයේ මධ්‍යම තත්ත්වයේ දී මිනිසා මිනිස් තත්ත්වයෙන් දේවත්වය කරා ලංකරවයි. මේ නම් සංවේදීතා පාලනය කිරීමයි. දැකීම, ඇසීම, ආඝ්‍රාහනය, රසය, හැඟීම සහ ස්පර්ශය පිළිබඳ අවධානයෙන් යුතුව ඒවා අයහපත් අතට මතුවීම වලක්වා ගැනීම මේ අවස්ථාවේ දී කෙරේ. මේ මට්ටමේ දී මිනිසා දේව ගුණය ලැබුවත් උපත සහ මරණයෙන් බේරීමට නොහැක. මන්ද දෙවිවරු පින් අඩු වූ වහාම නැවත මිනිස් ලොව ඉපිද පින් රැස් කරගත යුතු නිසා ය. ඒ නිසා උපත හා මරණ චක්‍රයේ ඔවුහු තව සැරිසැරිය යුතු ය.

කෙසේ හෝ සියළු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදීගත් තත්ත්වයට එන අය සත්ව, මිනිස් හෝ දේව වශයෙන් ඉපදීම අනවශ්‍ය ය. මේ තත්ත්වය ලබන්නේ චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය වඩා තම හදවත් තුළින් සියළු කෙලෙසුන් ඉවත් කොට ධ්‍යාන මට්ටම් ලබා අනාගාමී තත්ත්වය ලබන අයයි. මියගිය පසු ඒ අය බඹලොව උපදිති. එහිදී ඒ අය තවදුරටත් හදවත් පිරිසිදු කොටගෙන සියළු කෙලෙස් නසා රහත්භාවයට පැමිණ නිවන් අවබෝධ කර ගනිති.

යහගුණයේ මූලික අවස්ථාවේ දී අප අපේ වචනය සහ ක්‍රියාවෙන් පිරිසිදු වෙමු. මධ්‍යම අවස්ථාවේ දී තන්හාව, ක්‍රෝධය සහ මුලාවට හේතුවන පංච ඉන්ද්‍රිය සංවේදී බවෙන් ඈත් වෙමු. යහගුණයේ උසස් ම අවස්ථාව වන අභ්‍යන්තර යහගුණය ලබාගැනෙන්නේ නිවැරදී චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය තුළිනි.

1. මේ පියවරේ දී ''**නොමැරීම**'' යන්නෙන් අදහස් වන්නේ ඔබේ යහගුණය නොමැරීමයි. උදාහරණ වශයෙන් නරක චේතනා ඇති වී ඒවා පිස දමන්නට ඔබ උනන්දු නොවුවහොත් ඒවායේ දූෂිත බව ගලා විත් ඔබේ යහගුණ විනාශ වෙයි. මීට හේතුව තවම ඔබේ මනස හොඳනරක දෙකින් ම ග්‍රහනය වී තිබීමයි. සමහර විට ඔබ ''නරක'' මරන්නට ''හොඳ'' යොදයි. ''හොඳ'' මරන්නට ද ''නරක'' යොදයි. මෙය හඳුන්වන්නේ ඔබ ''දිවි හානි කර ගැනීම'' යනුවෙනි.

2. ''**සොරකම් කිරීම**'' යනු මේ මට්ටමේ දී අන් අයගේ හොඳ සහ නරක අදහස් ගෙන ඒවා ගැන සිතීමයි. මේ ආකාර මනස සොරෙකි. මන්ද වෙනත් අයෙකුගේ හොඳ හෝ නරක අප විවේචනය සඳහා ලබාගෙන ඇත්තේ ඔහු නොදැනුවත්ව නිසා ය. බොහෝ විට අප මේ ආකාරයෙන් ලබා ගන්නේ, ඔවුනගේ පැරණි වියළි ගිය කුණු ය. ඉන් අදහස් වෙන්නේ ඒ අයගේ අඩුපාඩු කතා කිරීමට අප කැමති බව ය. ඒ අය වෙත හොඳ කරුණු තිබුණත් අපට ඒවා දකින්නට ඕනෑ නැත. අපි අපේ ම මත අපේ නියමුවා හැටියට ගෙන අනවබෝධයෙන් ක්‍රියා කොට අපම මෝඩයින් වෙමු.

3. ''**අයථා කාමය**'' යනු මේ අවස්ථාවේ දී පස් ඉඳුරන් හා බැඳුණු මානසික තත්ත්වයයි. ඒවා තණ්හාව, ක්‍රෝධය සහ මුලාව තුළ පැහි පැහී තිබී මතුවෙයි. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් මේ කෙලෙස්වලින් පිරී මනස අපිරිසිදු වීලා ඇති බව ය.

4. ''**බොරු කීම**'' මෙහි දී සත්‍ය ගරුක නොවීමයි. අප සත්‍ය ගරුක නොවන්නේ කෙසේ ද? අපි දැන් පන්සලට ඇවිත් ය. එහෙත් සිත ගෙදර ය. අපි බණ අසමු. එහෙත් හිත වෙන කොහේවත් ය. අප සිරුරින් නම්, පිළිම වගේ මෙතන හිඳගෙන සිටිමු. නමුත් සිත අතීතයේ හෝ අනාගතයේ කොතනක හෝ වියලි ඇටයක් ලෙවකමින් සිටී. මේ නම් ඔබටත්, අන් අයටත් බොරු කිරීම ය. කෙසේ ද අන් අයට බොරු කළා වන්නේ? .... හොඳයි ඔබ ගෙදර යයි. අතරමඟ දී කොහේද සිටියේ? යි යමෙක් අසයි. ''පන්සලේ'' යි ඔබ උත්තර දෙයි. නමුත් පන්සලේ තිබුණේ ඔබේ සිරුර පමණ ය. සිත දහසක් තැන්වලට ගියේ ය. ඔබේ ශරීරය බණ ඇසී ය. නමුත් මනස නොවේ. මේ තමයි මේ මට්ටමේ බොරු කීම.

5. ''**මත්වීම**'' මේ මට්ටමේ දී මත්වීම යනු මුලාව සහ අමතකවීම යි. අප ශරීරය, හැඟීම්, මනස සහ මානසික ස්වභාවයන් පිළිබඳව සිත යොමු කරන්නට යන්නේ නම්, අපේ මනස නිශ්චලව, ඒ පිළිබඳව ම යොමු වී තිබිය යුතු ය. එහෙත් අප අමතක වීම සහ සිහිකල්පනාවෙන් තොරව සිටිනවා නම්, අපේ මනස යන්නේ වැරදි මාර්ගයේ ය. ඉදිරියට පසුපසට, වමට දකුණට වැනි වැනී ඔහේ යයි. බීමත් අයෙකු මෙනි. සමහර විට යමක හැපී වැටී පාර අයිනේ වැතිර සිටින්නට ද ඉඩ ඇත. ඉන් සිදුවන යහපතක් නැත.

ඔබ ඔබේ මනස ඒකලක්ෂිකව, එක්සත්ව තබා ගැනීමට පොහොසත් නම්, පන්සිල් අඩුවක් නැතිව රකීනම්, ඔබ යහගුණයේ උපරිම තත්ත්වය රැකගන්නා බව පැහැදිලි ය. ලෝකයේ ඉහළම මට්ටමෙන් ධර්මයට ගරු කරමින්, තම හිස් මුදුනින් ම ධර්මය රකිමින් ඔබ කටයුතු කළ යුතු ය. මේ නම් ධර්මය හොඳින් රකින අය හා සමාන වීමයි. එවිට සියළු දුකෙන් මිදී විමුක්තිය සඳහා යන නියම බෞද්ධයා ඔබ ය.

9. නිශ්ශබ්ද ශ්වසනය

මම දැන් ඔබට භාවනා කරන්නේ කොහොමද කියා කියා දෙන්නම්. භාවනාවට වාඩිවීම යහපත් කටයුත්තක්. මේ කටයුත්තේ බාහිර කොටස වන්නේ අර්ධ නෙළුම් ඉරියව්වෙන් වම් කකුල මත දකුණු කකුල නවා තබා හිඳ ගැනීමයි. අත් දෙකත් වම මත දකුණ පිහිටන ලෙසින් අල්ල උඩ අතට හරවා මැදින් තබා ගන්න. ශරීරය ඍජුව පවත්වා ගත යුතු ය. දෑස් අර්ධ වශයෙන් වසා ගන්න. ඔබේ ඇස් හා සම්බන්ධ ස්නායු ක්‍රියාකාරීභාවයෙන් තිබිය යුතු ය. නැත්නම් ඔබට නිදිමත හැදෙන්නට ඉඩ ඇත.

යහපත් භාවනාවක බාහිර ඉරියව් මේවා ය. නමුත් භාවනාව යහපත් වන්නට ඕවා ප්‍රමාණවත් නැත. ඔබට මනසේ නිවැරදි විෂයයක්, සිත යෙදවීම සඳහා තිබිය යුතු ය. නිවැරදි බලාපොරාත්තුවක් ද ඔබට තිබෙන්නට ඕනෑම ය. ඒ බලාපොරොත්තුව ඕනෑකමක් ද විය යුතු ය. හුස්ම ඇතුලට ගැනීම සහ පිට කිරීම මනසේ ධාරණය කරගෙන පහසු ලෙසට එය අඩු වැඩි කරන්නට ද, සිතේ ඇතිව ශ්වසනයත්, මනසත් එක්සත් කරගත යුතු ය. ඒවා එකිනෙකින් ඉවත් විය යුතු නොවේ. මෙය නියමාකාරයෙන් කළ කල්හි ඔබ සිරුර සහමනස පිළිබඳව යහපත් ප්‍රතිඵල ලබයි. ඔබ බලාපොරොත්තු වන්නේ මේ මගින් ''අභ්‍යන්තර වටිනාකම'' ලබාගන්නට යි. එනම් අපූරු සහනදායි පහසුවක්, විවේක ස්වභාවයක් හා යහපත් ගතියක් ඔබ තුළ ඇති වෙයි.

ඔබ හිඳගෙන භාවනා කරන විට ඔබේ මනස ආශ්වාසය හා ප්‍රාශ්වාසය සමග ම පවතිනවාද යන්න ගැන විමසිලිමත් වන්න. ඔබේ මනස සිහිකල්පනාවට භාරදියයුතු ය. උදාහරණයක් හැටියට ඔබ හුස්ම ඉහළට ගනිද්දී ''බුද්'' යනුවෙන් සිතන්න. පහළට හෙලද්දී ''ධෝ'' යි සිතන්න. ඒ සමග ම ''බුද්ධෝ'' යි කියන්න. සිහිකල්පනාවෙන් ම මෙය කළ යුතු ය. අමතක වන්නට හෝ වචන ලිස්සා යන්නට ඉඩ නොදෙන්න. හැඟීම් හෝ අවබෝධයක් මෙවේලේ එපා. මනස යොමු විය යුත්තේ ශ්වසනය වෙතට පමණයි. වෙන කිසිවක් වෙත අවධානය යොමු නොකරන්න.

සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන දෙයක් තමයි, ඔබ භාවනාවට වාඩි වූ විට අතීත සිද්ධීන් වාගේ ම අනාගත බලාපොරොත්තු පිළිබඳ සිතිවිලි ගලාගෙන ඒම. එය ඔබේ භාවනාවේ අගය අඩු කරයි. එවැනි සිතිවිලිවලින් ඔබටත්, ඒ සිතිවිලිවලටවත් යහපතක් වන්නේ නැත. ඒ සිතිවිලි ලෝකය ගැන වුවත්, ධර්මය ගැන වුවත් මේ වේලේ ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. ඒවා ඔබ තුළ කැළඹීමක් ඇති කරනවා පමණයි. අතීත සිද්ධි දැන් අවසන් ය. ඒවා ආපසු ගෙන එන්නට නොහැකි ය. අනාගත දේ තවම පැමිණ නැත. ඒවා කෙලෙස සිදුවේදැ යි කිව නොහැකියි. ඒ නිසා මේ වේලේ සිතිවිලිවලට ඒවා ඇතුලත් කරගැනීමේ තේරුමක් නැත.

මේ නිසා අප අපේ මනස මේ මොහොත කෙරෙහි පමණක් පවත්වා ගත යුතු ය. ඒ සඳහා හොඳම දේ ශ්වසනයයි. ශ්වසනය ගැන සිතීම හඳුන්වනු ලබන්නේ ''ඍජු සිතිවිල්ල''

හැටියටයි. එය අපි මේ දැන් කරන ආකාරයෙන් ම බුද්....... ධෝ....... බුද්ධෝ යනුවෙන් ම සිතමින් කරමු. අපි ඊළඟට ශ්වසනය පිළිබඳ ඇගයීමක් කොට බුද්ධෝ යන්න අමතක කරමු. ඒ ආශ්වාස වාරයකදීත්, ප්‍රශ්වාස වාරයකදීත් ශරීරයට ඇති වූ පහසු හැඟීම ගැන සිතමු. හුස්ම ඉහළට ගත් විට එය ශරීරයට පහසුවක් වීද නැද්ද, ආපසු යැවූ විට පහසුවක් දැනුනේ ද නැද්ද? පහසුවක් නොදැණුනි නම්, එය මාරු කරන්න. ශ්වසනය කෙරෙහි කල්පනාවෙන් මනස පවත්වා ගත් කල්හි ''බුද්ධෝ'' යන්නට හරින්න. සිහි කල්පනාව සහිත අවබෝධයෙන් සිත පුරවා ගන්න. ආශ්වාසය මුළු සිරුර පුරාම පැතිරෙන හැටි දැනේවි. ''බුද්ධෝ'' යැයි සිහිපත් කිරීම අවසන් වූ විට ශ්වසනය පිළිබඳ අපේ ඇගයීම තව තව පිරිසිදු වනු ඇත. මනසේ ක්‍රියා කලාපය සිත ඒකාග්‍රවීම බවට පත්වෙයි. බාහිර සිහිකල්පනා දැන් නැත. නිශ්ශබ්දතාවය රජ කරයි. නිශ්ශබ්ද බව යනු අපේ කන් ඇසීම නැවතීමක් නොවේ. අපේ අවධානය සහ උනන්දුව පිටතට නොයාමයි. අතීතයට හෝ අනාගතයට නොයාමයි. එය පූර්ණ වශයෙන් ම මේ මොහොත තුළ රඳා පවතී.

ශ්වසනය ගලා යන ආකාරය පිළිබඳව සිහි කල්පනාවෙන් යුතුව අපේ අවධානය ශ්වසනය වෙනකකට යොමු කළ විට අපට ආශ්වාසය කුමක් ද? ප්‍රශ්වාසය කුමක් ද යන්න දැනගත හැකි ය. ඒවා අපට පහසුවට සිදුවීද, වැඩි පහසුව වූයේ ආශ්වාසයේ දී ද, ප්‍රාශ්වාසයේ දී ද යන්න පිළිබඳ උනන්දු වන්න. කුමන ශ්වසනයක් ඔබට අපහසු වූයේ ද යන්නත් සිතන්න. එසේ අපහසුවක් ඇති වූයේ නම් ශ්වසන ක්‍රමය (කෙටි, මධ්‍යම, දිර්ඝ) මාරු කරන්න. පහසු ක්‍රමය සොයාගන්න. නැවත පටන් ගන්න.

මේ ආකාරයෙන් ශ්වසනය පරීක්ෂා කරමින්, අගයමින් කල් ගෙවන විට, සිහිකල්පනාව සහ ස්වයං අවබෝධය අප තුළ පැතිරෙනු ඇත. නිසසලභාවය වර්ධනය වෙයි. අවබෝධය ඇතිවෙයි. ප්‍රඥාව වැඩෙයි.

10. අභ්‍යන්තරයෙන් ඒකලක්ෂික බව

1956 අගෝස්තු 13

ඔබ හිඳගෙන භාවනාකරන විට එය වැදගත් කටයුත්තක් බව මතක තබාගත යුතු වන්නේ, පහත සඳහන් සාධක ඇසුරෙනි.

1. මනසට ගැලපෙන නියම අරමුණ - එනම් ශ්වසනය, ඔබේ භාවනාවේ තේමාව විය යුතු ය.

2. නිවැරදි බලාපොරොත්තුව - මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ, ඔබ කරන දේ ගැන ම, ඒ වෙත ම, සිත ඒකලක්ෂික කරගත යුතු බව ය. එය නිසසලභාවය තුල ඔබේ මනසේ තැන්පත් විය යුතු ය.

3. නිවැරදි ගති ස්වභාවය - එනම්, අභ්‍යන්තර වටිනාකම ය. මින් අදහස් කෙරෙන්නේ, ඔබේ චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය තුළින් ඔබ ලබන නිසංසල බව සහ පහසුවයි.

ඔබ හිඳගෙන භාවනාවේ යෙදෙන විට, ඔබ මනසේ නිවැරදි අරමුණ තබා ගැනීම සඳහා ඔබ බුදුරජාණන්වහන්සේගේ ගුණයන් වෙත මනස සහ හදවත වෙන් කළ යුතු ය. මෙය වෙනත් ලෙසකින් කියනවා නම් ශ්වසන අවස්ථා දෙකේ දී එය වෙත සිත යොමු කරමින් බුද්.....ධෝ.... කීමයි. මනසේ පදනම එය පමණක් ම විය යුතු ය. අරමුණෙහි මානසික පැත්ත බුදුන් වුවත්, ඔබේ භාවනාවේ දී එය බුද්ධෝ, බුද්ධෝ නොවිය යුතු ය. ඒ මන් ද යත් එවිට අරමුණ මතක හිටින්නේ අඩුවෙන් නිසයි. එය භාවනා අරමුණ සම්පූර්ණ කරන්නේ නැත. අරමුණ හා සම්බන්ධවීමට අවශ්‍ය උණුසුම් වාතාවරණයක් මනසට ඇති නොවෙයි. ඒ අනුව මනස වෙවුලන ස්වභාවයකට පත්වෙයි.

ඒ නිසා ඔබ මනසට එය ස්ථිර වන්නට යම් කිසි ආධාරකයක් ඉදිරිපත් කළ යුතු ය. ඔබ ලෑල්ලක් ස්ථිර වන්නට සවිකරණ ඇණයක් මෙනි. මනසට ද, එයට තහවුරු වන්නට කිසියම් ආධාරකයක් තිබිය යුතු ය. ඒ නිසයි අපි ශ්වසනය ඒ අධාරකය හැටියට ගන්නේ. එය භාවනාවේ භෞතික ආධාරකයයි. බුද් යනු ආශ්වාසයේ දී ත්, ධෝ යනු ප්‍රශ්වාසයේ දී ත් කරන්න.

ඔබේ භාවනාවේ දී බලාපොරොත්තුව නම් සාධකය සපුරාගන්නට ශ්වසනය වෙතට ම සිත යෙදවිය යුතු ය. අප සාමාන්‍යයෙන් කරන පරිද්දෙන් ශ්වසනයට නොදැනුවත් ම සිදුවන්නට ඉඩ නොදෙන්න. ඔබ උවමනාවෙන් ම ආශ්වාසයේ දී වාතය ඇතුල් වීමත්, ප්‍රශ්වාසයේ දී පිටවීමත් ගැන කල්පනාවෙන් ම සිටිය යුතු ය. ඔබගේ කල්පනාව ශ්වසනයට වඩා ඉක්මන් විය යුතු ද නැත. හෙමින් විය යුතු ද නැත. සිතිවිල්ලත්, ශ්වසන අවස්ථාවත් සමාන විය යුතු

ය. මේ අයුරින් ඔබ කම්මට්ඨාන ලබයි. ආශ්වසයේ දී බුද් යැයි සිතන්න. ප්‍රශ්වාසයේ දී ධෝ යැයි සිතන්න. ඔබේ භාවනා පිළිවෙල විය යුත්තේ මෙයයි.

මනස ඒකලක්ෂික කිරීමේ අභ්‍යන්තර වටිනාකම ඔබ සිරුර සහ මනස සැනසිලිදායක, පහසු තත්ත්වයට පැමිණි විට පෙනේ. කිසි අවස්ථාවක වේගවත් බවක් හෝ කලබලයට පත් වූ බවක් ඇති කර ගන්නට එපා. ශ්වසනයට නිදහසේ ඒ කාර්යය කරන්නට ඉඩ දෙන්න. ඊට අවහිර නොකරන්න. බලෙන් හුස්ම ගැනීම හෝ නවතා ගැනීම නොකරන්න. පහසුවෙන් එහි මෙහි යාමට ඒමට සලසන්න. එය හරියට කමිසයක් සෝදා වේලෙන්නට එල්ලීම වාගෙයි. සූර්යයාත්, සුළඟත් අවශ්‍ය දේ කරනු ඇත. තෙතමනය ඔහේ අඩු වී යයි. අන්තිමට පිරිසිදු කමිසයක් ඔබට ලැබේ. භාවනාවේ දී ත් ඔබ කරන්නේ ඔබේ මනස සහ සිරුර සෝදා යැවීමයි. සිරුර පහසුවෙන් හා පිරිසිදුව තබන්නට ඔබට ඕනෑනම් එයට විවේකය දෙන්න. ඇස් පහසුවෙන් තබන්න. කන්, නාසා, මුව, අත, පය, පතුල් පහසුවෙන් තබන්න. සිරුර ම පහසුවෙන් තබන්න. ඒ සමගම මනසට බාහිර දේවල් හා ගැටෙන්නට ඉඩ නොදෙන්න. සියල්ල ඉවත් වන්නට සලසන්න.

ඔබ ඔබේ මනස සෝදා පිරිසිදු කරගත් කල් හි එය අවබෝධයෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් පැහැදිලිව බබලන්නට ගනී. ඔබ මෙතෙක් නොදත් හෝ නොසිතූ දේවල් ඔබ ඉදිරයේ මතුවන්නට ගනී. බුදුරජාණන් වහන්සේ ''මනසේ සුපැහැදිලි බව යනු අවබෝධයයි'' කීහ. මේ අවබෝධය මතු වූ කල් හි එය අපට අප ගැන දැනුම ලබා දෙයි. සිරුර ඒ ආකාරයෙන් සෑදී ඇත්තේත්, මනස ඒ ආකාරයෙන් හැදි ඇත්තෙත් කිම්ද යන දැනුම අපට එවිට ලැබේ. මෙය හැඩයේ සහ හැඳින්වීමේ (*Form & Name*) හෙවත් භෞතික සහ මානසික සංසිද්ධියේ දැනුම යනුවෙන් හැඳින්වේ.

අවබෝධය යනු බෝට්ටුවක රුවලයි. රුවල දිග හැරෙන තරමට බෝට්ටුව වේගයෙන් දිවේ. රුවල හිල් වී හෝ පළුදු වී ඇත්තනම් සුලං නොබදයි. එසේ වුවහොත් බෝට්ටුවට හෙමින් යාමට හෝ සමහර විට ගමන නොයාමට ද හේතුවෙයි. රුවල හොඳ මට්ටමින් තිබුණොත් බෝට්ටුවට අරමුණ කරා පහසුවෙන් යා හැක. අපේ අවබෝධය ද එපරිදි ය. අපේ දැනුම පවතින්නේ එහෙන් මෙහෙන් නම්, ධර්මය නම් වූ දියවැල වෙතට ඇදී යාම අපහසු ය. අපට සිදුවන්නේ (අප දැනුම පිළිබඳව අවංක නැති නිසා) භාවනාව අතරමග නැවතීමට හෝ අත්හැර දැමීමට ය. අපේ හොඳ ගතිගුණ ද නරක ගතිගුණ විසින් මැඩ දමයි. මේ සියලු දේට හේතු වන්නේ අපේ අවබෝධයේ අඩුකම ය.

ඒ සියල්ලට හේතුව වන්නේ මනස විවිධ සිතිවිලි හා අදහස් සමඟ බැඳී පවතින නිසා ය. එය නිශ්චලභාවය තුළ රඳන්නේ නැත. ඒ නිසා අවබෝධය දෙදරයි. පළුදු වෙයි. අපේ අවබෝධය මෙපරිදි පළුදු වූ විට අපව ඒ නිසාම පහත් මට්ටමකට පත්වෙයි. හරියට අප බිමට අතහැර නොසලකා හරින ලී කොටයක් වේයන් ආදී කෘමීන්ගේ අනුකම්පාවට භාජනය වනවා මෙනි. නමුත් අප එය කෙලින් කොට වලක දමා සිටවුවහොත් අනික් දේ අභිබවා එය නැගී සිටී.

මනස පිළිබඳවත් මේ ටික එලෙසම ය. එය එහි අදහස් සමග කල්මරන්නට යෙදුවහොත් එය අන් විෂම අදහස් හා එක්ව දූෂණය වෙයි. මේ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට මනස චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය තුළ මධ්‍යගත කරන්නට කියා උපදෙස් දුන්නේ. එවිට එය එක්තරා එකම අරමුණකට යොමු වෙයි. එසේ එක අරමුණකට යොමුවන මනස අවුල් හා බාධකවලින් තොරවෙයි. ශරීරය සැනසුම් ලැබ ඇත. විවේකීව ඇත. මනස ප්‍රබෝධමත් ය. මනස ප්‍රබෝධමත්

වූ විට එය ඍජු ය. නිසසල ය. උසස් මට්ටමකට යයි. හරියට ජයග්‍රාහී පුවරුවක් මතට නැගි ක්‍රීඩකයෙක් වැන්න. ඔහුට අවට පෙනෙයි. පහත සිටින අපට වඩා හොඳින් පෙනෙයි. පහත තැනකට ඉර එළිය වැටෙන්නේ පැය කීපයකට පමණි. තව මුළුවලට ඉර එළිය වැටෙන්නේ ම නැත. දියුණු තත්ත්වයකට නොආ මනස අර ඉර එළිය නොවැටෙන තැන් මෙනි. දිලිසුමක් නැත. අපේ මනස දියුණු වී නම් අපට ඈත ද, ළඟ ද හොඳින් පෙනේ. ආලෝකය සමග පහසුවෙන් එක්කාසු විය හැක.

මනස ඒකලක්ෂිත කිරීමෙන් පසු අප ලබන භාග්‍යයන් කීපයක් ම ඇත. මේ භාග්‍යමත් දේ දුටු විට අපට අප තුළ ඇති අදහස් දියුණු කරගන්නට පුළුවන. අපේ අදහස් දියුණු වූ විට අපට අපේ මනස තව ඉහළට ගෙන යෑමට ධෛර්යය ඇති වේ. හරියට පළුදු නොවූ රුවලක් ඇති බෝට්ටුවක් නියම තැනට ගෙනයෑම පහසු වන ආකාරයේ ය. මට පෙන්වන්නට අවශ්‍ය වූ එක කරුණක් එයයි.

තව කරුණක් වන්නේ, අවබෝධය යනු ගුවන්යානා පදවන්නෙකුට සමාන කළ හැකි බව පෙන්වීමයි. අප මෙතැන අපේ මනස් නිසසල බවට පත් කරමින් සිටිමු. එය හරියට අපි අහස් යානාවක අහසේ පාවෙනවා වැනි ය. ගුවන් නියමුවා නිදිමතෙන්, කම්මැලිකමින් හෝ දෙගිඩියාවෙන් පෙළේ නම් අප අනාරක්ෂිත ය. ගුවන් යානය කෙතරම් අපූරු එකක් වුව ද, එය මහා කන්දක හෝ කැලෑවක පතිත වී හානියක් කරන්නට ඉඩ ඇත. ඊට හේතුව වන්නේ නියමුවා සිහි කල්පනාවෙන් තොරවීමයි. අප භාවනාවේ යෙදී සිටින විටත් එය හරියට ම අප ගුවන් යානයක යනවා වාගෙයි. අපගේ සිහිකල්පනාව අඩුවුවහොත් හා එය අයාලේ යන්නට ගියහොත් අපේ භාවනාව නම් වූ යානය කඩා වැටෙනු ඇත. ඒ නිසා අප අපේ සිරුර පිළිබඳව උනන්දු වී, වේදනාවක් හෝ අසහන ස්වභාවයක් ඇත්තේ කොතනකද'යි සොයා බලා මනස සිරුර හා සමග එක්ව මේ මොහොතේ සිටිනවාදැයි සොයා බැලිය යුතු ය. මනස සිරුර හා එකඟව නැත්නම් එය හරියට නියමුවා යානය සමග එක්ව නොසිටීම වැන්න. කෙලෙස් කිසියම් විවරයකින් රිංගා අපේ නිසසල බව විනාශ කරනු ඇත. ඒ නිසා භාවනාවට හිඳ ගන්නා අපි සිහිකල්පනාවෙන් තොර නොවීමට ප්‍රවේශම් විය යුතු ය. සිහි කල්පනාව සහ ආත්ම විශ්වාසය අප තුළ තිබිය යුතු ය. මනස කොහේවත් අයාලේ යා යුතු නැත. අප මේ තත්ත්වය ඇති කරගත් විට අප තුළ පහසුවක් හා විවේක ගතියක් ඇතිවෙයි. මානසික නිසසලභාවයේ ප්‍රමෝදය අපට දැනෙන්නට ගනී. ගැඹුරු සත්‍යය අවබෝධවීමේ අවස්ථාව, අවබෝධය ස්ථිර වීමට හේතුවෙයි. එය හරියට නියම ගුවන් නියමුවා මෙනි. අප අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්නට යෙදෙන්නට අප ලබන ප්‍රතිඵල ඉමහත් ය. අපේ ගුවන් යානය අපට ඕනෑතරම් ඉහළට ගෙන යා හැක. අපට කැමති වේලාවක එය බැස්සවිය හැක. හිතෙන ආකාරයේ විස්මිත දෙයක් වුව කළ හැක. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, අප ''**සිහිකල්පනාව දියුණු කළවිට අපට අපේ මනස පාලනය කළ හැක**'' එයට සිතන්නට සලස්වන්නට අපට ඕනෑනම් එය සිතාවි. එය සිතන්නට යොදවන්නට අපට අනවශ්‍ය නම්, එය නොසිතාවි. අපේ මනස නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට අපි දනිමු. අපට මනස නිසි පරිදි පවත්වාගන්නට නොහැකි නම්, අප වෙන අයෙක්ව ඒ සඳහා යොමු කරන්නේ කෙසේද? ඒ නිසා අප බුද්ධිමත් නම්, එය හරියට අප අහස්යානාවක් පාලනය කරනවා වාගෙයි. අපට මනස පාලනය කරගත හැක. උදාහරණයක් වශයෙන් මනස කිසියම් නරක දෙයක් ගැන සිතනවිට, අපට එයට අණකොට එය නතර කරවා ගෙන විවේක ගන්නට කිව හැකි ය. එවිට ඒ සිතිවිල්ල අහෝසි වෙයි. මේ මනස පාලනය කිරීමයි. පිළිවෙලකට තබා ගැනීමයි. අපට එය ලවා සිතවන්නට අවශ්‍ය නම්, එයට සිතන්නටත්, දැනගන්නටත් පුළුවන. එය දැනගත් පසු, කටයුත්තේ අවසානය එයයි. එය ඉන්පසු සිතීම නවතයි. අපට එය ලවා යමක් කරන්නට ඕනෑ වූ විට, එය එය කරයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ එවැනි අය රහතන් වහන්සේලා බව කීහ. මන්ද ඒ අයට අවබෝධය ඇති නිසා ය. ඒ අයට කරන්නට අවශ්‍ය දේ කරති. විෂම දේ ඔවුහු දනිති. නැති දේ ද දනිති. සිතිවිලි නතර කරගන්නටත් ඒ අයට පුළුවන. ඒ නිසා ඒ අය දුකට පත් නොවෙති.

මෝඩ අය තම දෙපා ඒ අතටත්, මේ අතටත් අද්දවමින් ඉදිරියට යා යුතු අවස්ථාවල ආපසු යමින්, ආපස්සට යා යුතු අවස්ථාවල ඉදිරියට යමින් දිවා රෑ දෙකෙහි අනවශ්‍ය දේ ගැන ම සිතමින් ඔහේ කල් ගෙවති. නින්දේ දී පවා ඔවුහු සිතති. සිතට නිදහසක් නැත. මේ ආකාරයට ඔවුන්ගේ මනස්වලට කටයුතු කරන්නට බලකළ විට ඒවා දුර්වල වෙයි. ඒ මනස් පාවිච්චියට යෙදූ කල්හි ද යහපත් වැඩක් කළ නොහැක. ප්‍රතිඵලය දුක ම ය.

එසේ නොමැතිව අපට සිද්ධීන් පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීමට හැකියාව තිබේ නම්, ඉවතලිය යුතු හැම දේ ඉවතලිය හැක. නවත්වාගත යුතු දේ නවත්වා ගත හැක. සිතිය යුතු දේ පිළිබඳව සිතිය හැක. කතා කළ යුතු තැන දී කතා කළහැක. ක්‍රියා කළ යුතු තැන දී ක්‍රියා කළ හැක. එසේ නැතිව මනස ඉල්ලා සිටින්නේ, නිශ්ශබ්දව සිටීම නම් නිශ්ශබ්දව සිටිය හැක. නිදිවරා දවලුත්, රෑත් සේවය කරන අය, ශරීරයට මඳකුඳු විවේකයක් නොදෙන අය, තමන්ව ම මරා ගනිති. ඒ ආකාරයෙන් ම සිතිවිලි සහ සංකල්ප යනු අපේ ජීවිතයට අවසානය ගෙන දෙන අපේ මනස විනාශ කරන අංගයකි. ඒ මන්ද යත් ඒවා අප හිඳගෙන සිටියත්, හිටගෙන සිටියත්, ඇවිද්දත්, වැතිර සිටියත් අපේ මනසට නිදහසේ ඉන්නට නොදී වැඩම දෙන නිසයි. සමහර වේලාවල අපි හුදකලාව ඉඳගෙන ඔහේ සිටියත් අප කරන්නේ සිතිවිල්ලක් තුළ තනිවීම ය. එනම් අප අපව මරා ගැනීමයි. මන්ද යත් මනසට විවේකීව සිටින්නට අවස්ථාවක් නැති නිසයි. එහි බලය සේදී යයි. කල් යාමේ දී එහි බලය අවසන් වූ විට එය සතු යහපත් අංගවලට සිදුවන්නේ මිය යාමට ය.

ඉතින් අප මෙහි හිඳගෙන මනස ඒකලක්ෂික කරන්නට උත්සාහ ගනිමු. එය හරියට අප බඩ පිරෙන්නට කනවා වාගේ ය. සිරුර පිරිසිදු වනතෙක් නානවා වගේ ය. ඊළඟට සිරුර සැතපෙන්නට සුළු නින්දක් ලබනවා වාගේ ය. අවදි වූ පසු අප ප්‍රමෝදී ය. ප්‍රබෝධවත් ය. ඕනෑම වගකීමක් දරන්නට තරම් ධෛර්යයෙන් යුක්ත ය.

මේ නිසා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේට දින හතක් ම තිස්සේ ආහාරයක් නැතිව සිටිමිනුත් මනසේ මහා ධෛර්යයක් ඇති කර ගැනීමේ දී දුර්වල ගතියක් හෝ මන්දෝත්සාහී බවක් ඇති නොවුයේ, චිත්ත නිමග්නතාවයේ සතර අවස්ථාවේ ම එතුමන් වහන්සේගේ මනස විවේකීව, සන්සුන්ව තිබිණ. එතුමන් වහන්සේගේ සිත එකඟ කිරීමේ හැකියාව ප්‍රබල විය. ඒ නිසාම ශරීරයට ද, කතාවට ද, මනසට ද ධෛර්යය ලැබිණ.

උතුරු ඉන්දියාවේ ගම්, නියම් ගම්, නගර ආදී හැම තැනක ම සැරිසරමින් මිනිසුන්ව යහමග යවන්නට උගන්වන්නට හැකිවුයේ මේ ධෛර්යය නිසා ය. මේ සමහර අවස්ථාවල දී රළු මාර්ගවල, ජනයා විරහිත ප්‍රදේශ හරහා අමාරුවෙන් ගමන් කරන්නට සිදුවිය. මේ කිසි අවස්ථාවක එතුමන් වහන්සේ සිතින් වෙහෙසක් පෙන්වූයේ නැත.

දේශනාවල දී, ඉගැන්වීමේ දී, බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා හතලිස් පස් වසරක් බුද්ධත්වයට පත්වූ දිනයේ සිට ම පරිනිර්වාණය තෙක් කිසි විවේකයකින් තොරව, ප්‍රබලවූත්, සුමටවූත්, කටහඬකින්, ධෛර්යය සම්පන්නව දේශනා කළහ.

එතුමන් වහන්සේගේ මානසික ශක්තිය ගැන කීමේ දී උන්වහන්සේ ඉතා චතුර විය. ශ්‍රාවකයින්ට උගන්වා දහසක් දෙනාට රහත්භාවයට පත් වන මාර්ගය පෙන්වීය. සාඩම්බර,

තද සිත් ඇති, වැරදි දර්ශනයන් හි ගැලී සිටි ජනයා නියම මාර්ගයට ගත්හ. ඒ අය විවිධ මට්ටමින් එතුමන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින් බවට පත්වූහ. බුදුරජාණන්වහන්සේගේ කරුණා ගුණය උපරිම විය. මෛත්‍රිය සහ අවංකභාවය නිතියෙන් පැතිරූ එතුමන් වහන්සේ තරහ, ක්‍රෝධය, පක්ෂග්‍රාහි බව යන ගතිගුණ කිසිවිටක පෙන්වූයේ නැත. එතුමන් වහන්සේ පිරිසිදු හදවතින් යුක්ත වූ, එහි කිසිම කිලිටි බවක් නොවූ උතුමෙක් විය.

මේ සියළුම ගුණයන් ගලා ආයේ එතුමන් වහන්සේ අවබෝධ කරගත් ධර්මය තුළිනි. එය තුළ අපූර්ව හෝ ප්‍රාතිහාර්ය ජනක දේ නොවීය. එය අද අප ද පිළිපදින ධර්මය යි. එහි ප්‍රතිඵල ලබන්නට නම් අප නිරන්තරව එය පිළිපැදිය යුතු ය. අප අපේ මනස ඒකලක්ෂික කළ විට අප එය කරමු. නියම ප්‍රතිඵල ලබමු. ඉන් බැහැර වු විට අපට ලැබෙන්නේ හිස් බෝනික්කන් පමණි. ඒ හෙයින් නිවැරදි අභ්‍යාසයේ යෙදෙමු.

11. ඇතුලත හඳුනාගැනීම

1958 සැප්තැම්බර් 28

ශරීරය සමන්විත වන ලෝක ධාතු සතර වන පඨවි (තදගතිය), ආපෝ (දියර), වායු (වාතය) සහ තේජෝ (උෂ්ණත්වය) නම් වූ බලවේග මිනිසුන් සිව් දෙනෙකු වැන්න. ඔබ ඒ අය හඳුනාගන්නට මහන්සි වුවහොත් ඒ අය ඔබ හා මිතුරු වනු ඇත.

පළමුව ඔවුහු ඔබ හා එතරම් ඇගෑළුම්කමක් දක්වන්නේ නැත. ඒ නිසා ඔබව විශ්වාස ද නොකර, ඔබ කොයි ආකාරයේ කෙනෙක්දැයි පරීක්ෂා කරන්නට පටන් ගනිති. උදාහරණයක් හැටියට ඔබ භාවනාවට වාඩි වූ පසු ඔවුහු කෝටුවක් ගෙන ඔබේ කකුලට අනිති. ඉන් ඔබේ කකුල් රිදෙන්නට හෝ හිරි වැටෙන්නට ගනී. ඔබ වැතිරුණි නම් ඔවුහු ඔබේ පිටට අනිති. පැත්තකට ඇලවී වැතිරුණහොත් ඉගටියට අනිත්. නැවත නැගිට හිඳගතහොත් නැවත පිරික්සති. එසේ නැතහොත් කනට කොඳුරා භාවනාව අතහරින්නට'යි කියති. ඔබ ඔවුන්ට අවනත වුවහොත් මාරයා ඇතිවෙන තෙක් සිනාසෙන්නට ගනී.

ඔබ කළයුත්තේ ඒ දූෂිත දේ වෙත ආපසු සිනා සී ඔබේ පිළිවෙල කරගෙන යාමයි. ඒ සතර දෙනා සමඟ කතාවේ යෙදෙන්න. පළමුවෙන් ඒ අය ඔබේ කතාවට ප්‍රතිචාර නොදක්වනු ඇති. ඒත් දිගට ම කතා කරන්න. ඒ දේ මේ දේ අහන්න. ටික වේලාවකින් පසු ඔවුහු එක වචනයකින් උත්තර දෙති. දිගට ම කතා කරන්න. ඒ අයගේ තනි වචන දීර්ඝවනු ඇති. තරමක වේලාවක දී ඔවුන්ව දැන හැඳිනගෙන මිත්‍රශීලීව සාකච්ඡා කළ හැක. එතැන් සිට උග්‍ර මිත්‍ර වෙති. ඔබට ආදරය කරන්නට පටන්ගෙන ඔවුනගේ රහස් ද කියන්නට පටන් ගනිති. උදව් ද කරති. ඔබ දැන් මිතුරන් සමග සිටින නිසා තනිකමක් නොදැනේ. ඔබ ඒ අය හා එක්ව කෑම ගනී. නිදා ගනී, එහි මෙහි යන්නට ඕනෑ වූ විට ඔවුන් ද එති. ඔබ සුරක්ෂිත ය. කොතරම් වේලා ඉඳගෙන සිටියත් කැක්කුම් නැත. කොතරම් වේලා ඇවිද්දත් වෙහෙස නැත. වේදනාවෙන් තොරව, මහන්සියෙන් තොරව ඔවුන් හා කතාවෙන් ම ඔබ ගමන අවසන් කරයි. දන්නේ ම නැතුව අවසන් කරයි.

භාවනාව අභ්‍යාස කරද්දි අපට සිහිකල්පනාව අප තුළ රඳවා ගන්නට යැයි උපදෙස් ලැබෙන්නේ ඒ හෙයිනි. ඔබේ භාවනා තේමාවන් මෙනෙහි කරන්න. ශරීරය, හැඟීම්, මනස සහ මනසේ ගති ලක්ෂණ මනස එක් එක් තැනට යොමු වන්නට නොදී පෙර දේවල් කල්පනා නොකර මේවාට ම යොමු කරන්න. සිරුර ගැන මෙනෙහි කරන්න. එහි කොටස්වල ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන සිතන්න. එහි ප්‍රසන්න හැඟීම් ඇතිවන ස්ථාන, වේදනාත්මක හෝ මධ්‍යස්ථ ස්ථාන ගැන මෙනෙහි කරන්න. ඔබ දන්නා නොයෙකුත් දේවල් වෙත මනස සැරිසරණ ආකාරය ගැන හිතන්න. ඔබ මානසික වශයෙන් නිසසල ස්ථිර සහ සත්‍යමය තත්ත්වයට එනු ඇත.

මේ ආකාරයෙන් ඔබ යන යන තැන හෝ කරන කියන දේ පිළිබඳව මිතුරන් ඔබ සමග සිටිනවා වැනි ය. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් ශරීරය ඇවිදින විට, මනස ද ඒ සමග යයි. ශරීරය වැතිරුණු විට මනස ද වැතිරෙයි. ශරීරය හිඳ ගන්නාවිට, මනස ද හිඳ ගනී. ශරීරය නැවතුන කල්හි මනස ද නැවතේ. නමුත් අප බොහෝ දෙනා මේ ලෙස නොවේ. ශරීරය ඉදිරියට යන්නේ පියවර දෙකකි. නමුත් මනස හතරක් යයි. ඉතින් එය වෙහෙස නොවන්නේ කෙලෙස ද? සිරුර මදුරු දැලක් ද දමාගෙන, ලීස්තර ගැසූ ආවරණයක් තුළ බිත්ති හතකින් වට වී තිබෙයි. නමුත් මනස ඒ වුවද ඉන් බාහිරව යයි.

සිද්ධීන් මේ ආකාර වන විට, එය සතුටක් ලබන්නේ කොහේදී ද? එය සූර්යාලෝකයට ද, වැස්සට ද, සුළඟට ද විවෘතව අයාලේ ඇවිදියි. බියකරු දේට මුහුණ දෙයි. ආරක්ෂාවරණයක් නැත. හදවතට රක්ෂණාවරණයක් හැටියට චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය නොවී නම් එයට හැමවිටම වේදනාවට හා අවාසනාවට බඳුන්වන්නට සිදුවනු ඇත.

මේ සඳහා ඔබ චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය තුළ සිටීමට හදවත පුහුණු කළ යුතු ය. ඔබ තුළම ඔබ ධෛර්යය උපදවා ගත යුතු ය. එවිට ඔබට ඔබ තුළ ඔබම විය හැක. මේ ආකාරයෙන් ඔබට යහපත් හා පිරිසිදු දේ මුණ ගැසීම අනිවාර්ය ය.

12. නැවතී සිටින්න

1959 ජුලි 20

ගැඹුරු සත්‍යය අවබෝධය කිසිවෙකුට උගැන්වීමට හැකි දෙයක් නොවේ. ඔබ ඇතුළත එය වර්ධනයවීමට ඔබම සලස්වාගත යුතු ය. ඔබ විසින් කටපාඩම් කර සිහි තබාගත යුතු දෙයක් ද නොවේ. එය කටපාඩමින් ලබාගන්නට හැකි දෙයක් නම්, ඒ සඳහා පැය පහක් ගත වන්නට පුළුවන් බව මම අදහමි. නමුත් එහි හරය හා සම්බන්ධ එකම වචනයක් වුව තේරුම් ගැනීමට අවුරුදු තුනකදීවත් නොහැකි බව මාගේ විශ්වාසයයි. කටපාඩම යනු ඔහේ වචන මතක තබා ගැනීමකි. ක්‍රියාත්මකවීම සත්‍යයට මඟ පාදයි. ඒ නිසා මේ හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීමට ධෛර්යය සහ දැඩි උත්සාහය ඔබට අවශ්‍ය වෙයි.

ගැඹුරු සත්‍යය අවබෝධවීමේ හැකියාව ඇති වූ විට ඔබ ඕනෑම දෙයක හැටි ස්වභාවය, එය එන්නේ කොහේ සිට ද, එය යන්නේ කොහාට ද යන්න දිලිසෙන ආලෝකය දෙන ලන්තෑරුමක් දුටු පරිද්දෙන් දැනගත හැකි ය. එහි ඇති දූල්ල දැක අපි එය දූල්ල ලෙස අවබෝධ කර ගනිමු. දුම දැක දුම ලෙසිනුත්, ආලෝකය ආලෝකය ලෙසිනුත් අවබෝධ කර ගනිමු. අර දේ මේ දේ හා මිශ්‍ර වී මේ දේ හටගනී යන දැනුම අප තුළ ඇතිවෙයි. ලන්තෑරුම නිවා දැමූ පසු දූල්ල කොහේ ගියා ද යන්නත් දනිමු. මේ සියල්ලම ගැඹුරු සත්‍යාවබෝධයේ දක්ෂකම ය.

සමහර අය සමථ භාවනාව (*Tranquility Meditation*) සහ විදර්ශනා භාවනාව (*Insight Meditation*) එකිනෙකට වෙනස් භාවනා දෙකක් හැටියට සලකති. නමුත් එසේ වන්නේ කෙසේ ද? සමථ භාවනාව යනු ''නැවැත්වීමයි''. විදර්ශනා භාවනාව යනු පැහැදිලි අවබෝධය සඳහා ''සිතීමයි''. පැහැදිලි අවබෝධය ඇතිවිට මනස නැවතී එකතැන සිටී. මේ සියළු දේ ම එකම දෙයෙහි කොටස් ය. දැනුම එන්නේ නැවතීමෙනි. (සමථයෙනි). ඔබ නවතින්නේ නැතිව දැනගන්නේ කොහොමද? උදාහරණයක් හැටියට ඔබ වේගයෙන් යන වාහනයක යනවා යැයි සිතමු. මෙවිට ඔබට පාර දෙපැත්තේ සිටින අයව දැකගන්නට ලැබෙන්නේ ඡායාවන් හැටියට ය. නිවැරදිව හඳුනාගැනීම අපහසු ය. නමුත් ඔබ එක තැනක නැවතුන කල්හි අවට අය පැහැදිලිව පෙනේ.

තවත් උදාහරණයක් ගෙදරින් ම ගනිමු. අප කතා කරන විට එක් වාක්‍ය ඛණ්ඩයක් අතර ඉඩක් තිබිය යුතු ය. එසේ ඉඩක් නැතිව කතා කරන විට ඔබව තේරුම් ගන්නට හැකි වන්නේ කාට ද?

මේ නිසා තමයි අපට අපේ මනස නවත්වා, නිසලව පවත්වා ගන්නට සිදුවන්නේ. මනස සාමාන්‍ය මට්ටමේ නවත්වා ගත් විට චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය ඇති වී අවබෝධය ඒ හා සමඟ

එයි. මෙය ඔබ ඔබ වෙනුවෙන් ම කරගත යුතු ය. අන් අය කියන පරිදි විශ්වාස නොකරන්න. ඔබ ඇතුළතින් ම අවබෝධ කරගන්න. ඒ අය හොඳ යැයි කියන දේ ඔබ ගන්නට යන්න එපා. ඒවාට ඇලෙන්නට එපා. ඔබ තුලින් ම අදහස් මතුකරගෙන ඒවා ඔබේ බවට පත් කරගන්න. ඔබට ම අයිති රුපියල් සියයක් වියදම් කිරීම අන් අයෙකුගෙන් ඉල්ලා ගත් රුපියල් දහ දාහක් වියදම් කරනවාට වඩා වටී. ඉල්ලා ගත් මුදල් වියදම් කිරීමෙන් ඔබව කරදරයේ වැටේ. මන්ද ඔබ ණය මත පිහිනන හෙයිනි. ඔබේ ම මුදල් වියදම් කරන්න. එවිට කරදරයක් නැත.

නැවතීම යනු ධෛර්යය මතුවීමට ආධාරකයකි. දුවන හෝ ඇවිදින අයෙකුට තව අයෙක් හා සටන් කිරීම අමාරුය. ඒ හැකියාව ලැබෙන්නේ ස්ථිරව සිටගෙන සිටින අයෙකුට ය. ඒ නිසයි අපට උගන්වන්නේ, ''මනසට ශක්තිය ලැබීම සඳහා එය නවත්වා තබන්න'' කියා. එවිට එයට ශක්තිය සහ කඩිසර බව ලැබෙයි.

අපට කකුල් දෙකක් තිබෙන බව සත්‍යයකි. නමුත් ඇවිදීමේ දී අප වරකට එක කකුලක් පමණක් පාවිච්චි කරමු. ඔබට කකුල් දෙකම එකවර යොදාගෙන ඇවිදින්නට නොහැක. ඔබ වම් කකුල ඉදිරියට ගන්නා කළ දකුණ නැවතී ශක්තිය තහවුරු කරයි. දකුණ ඉදිරියට තැබූ විට වම් කකුල ශක්තිය ඇති කරගනී. ඒ අනුව නවතින කකුල ශක්තිය තහවුරු කරගනී. මා නිවැරදිදැයි බලන්නට ක්‍රියාත්මක වී බලන්න.

මේ නිසා සමථය සහ විදස්සනාව එකින් එක ගමන් කළ යුතු ය. පළමුව මනස නිසසල බව තුළ නවත්වන්න. ඊළඟට විදස්සනාව නම් වූ පරීක්ෂණය කරන්න. ගැඹුරු චින්තන ශක්තිය ඇති වන්නේ මෙලෙසයි. ලැබෙන දැනුම වන්නේ අවබෝධයයි. ඒ දැනුම සමගින් ඔබ සියළු දේ අත්හැරීම විමුක්තියයි.

ඒ හෙයින් නැවතීම යනු ධෛර්යය, දැනුම සහ අවබෝධය ලැබෙන සාධකයයි. ඒකලක්ෂික මනස යනු ලෝකය සහ ධර්මය උසස් මට්ටමකින් දැනගන්නට හැකිවන අවස්ථාවයි. උපරිම සිහි කල්පනාව, උපරිම අවබෝධය, පරමෝත්කෘෂ්ට තත්ත්වය ලබාදෙයි.

13. උපරිම සිහිකල්පනාව

1959 ජුනි 25

''උපරිම සිහිකල්පනාව ඇති කරගැනීම තථාගතයන් වහන්සේගේ දේශනාවන්හි හරයයි.'' යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ම දේශනා කළ සේක. උපරිම මට්ටමට ගත් සිහි කල්පනාව, මානසික ක්ලේශයන් අභිබවාත්, ඉහළිනුත් යයි. ඒ තත්ත්වය ලබා ගැනීම මාර්ග දෙකකින් කළ හැක.

1. මනස තවම ඇතුළතින් උපරිම මට්ටමේ තත්ත්වයකට පැමිණ නැත. නමුත් අප අපේ ධෛර්යය මගින් එය උපරිම මට්ටමකට ගනිමු.

2. මනස ඇතුළතින් උපරිම මට්ටමේ තත්ත්වයට පැමිණ ඇත. එය ආරක්ෂිත තත්ත්වයේ තබා ගැනීමට ඒ යහපත් තත්ත්වය ප්‍රයෝජනයට ගනී. මානසික ක්ලේශයන් අභිබවා යෑමට ඒ යහපත් තත්ත්වය හේතු වෙයි.

පළමු මාර්ගය සාමාන්‍ය මිනිසුන්ගේ මනස පිළිබඳව යෙදේ. ඒ අය භාවනාවට වාඩි වී නැති වේලාවල ඒ අයගේ මනස කිසි ආකාරයක ඒකාග්‍ර ස්වභාවයක ද නැත. ඒ හෙයින් ඒ අය තුළ කෙලෙස් මතු වූ විට ඒ අය අවබෝධයෙන් සහ අධිෂ්ඨානයෙන් කටයුතු කළ යුතු ය. ඒ කෙලෙස කුමක්දැයි අවබෝධ කරගෙන, ඉන් තමන් මෙහෙයවීම වළක්වා ගන්නට ක්‍රියා කළ යුතු ය. මෙය නිවැරදි අධිෂ්ඨානයයි. මනස ඒකාග්‍රවී නොතිබුණත් මේ ක්‍රමය ප්‍රතිඵල දෙයි.

මෙය තවදුරට විස්තර කරනවා නම්, අප අවබෝධයෙන් සිටින අතර, අපට කිසියම් ආකාරයේ අප්‍රසන්න සිදුවීමකට මුහුණ දෙන්නට වෙයි. ඉන් ඇතිවන කෝපය මැඩ පවත්වා ගන්නට අපම ක්‍රියා කළ යුතු ය. අපේ යහපත් ගතිගුණ ඉදිරියට දමා, ඒ අප්‍රසන්න දේට අපව අරක් නොගන්නට සිතා ගත යුතු ය. තව විස්තර කරනවා නම්, අපට කෝපය ඇති වූ කල් හි අප එය නොවුවා සේ හැසිරෙමු. මනසට කෝපය ජයගන්නට සලස්වමු. ඒ සඳහා අපි අප තුළ ඇති යහගුණ ඉදිරියට ගනිමු. මේ නම් උපරිමයට ගත් සිහිකල්පනාවයි. අප අකමැති දෙයක් අප වෙතට ඉදිරිපත් වූ කල්හි. එය පිළිබඳ අකමැත්ත හා එන කෝපය නොපෙන්වන්නට ක්‍රියා කරමු. අප සතුටින්, නිසසලව සිටින බව පෙන්වමු. අපේ හොඳ පැත්ත ප්‍රයෝජනයට යොදවමු. නරක පැත්ත කිසි ලෙසකින් මතු නොකරමු.

ඔබ මනස පාලනය කරගන්නට හැකි මට්ටමේ හොඳ අවබෝධයෙන් හා සංවර බවෙන් සිටී නම් සහ කෙලෙසුන් වචනයෙන් හෝ ක්‍රියාවෙන් මතු නොවන්නට ඒ නිසාම සලස්වාග න්නේ නම්, ඔබේ කෙලෙසුන් මැඩපවත්වා යහපත් ගති පැවතුම් ඉදිරියට ගත හැකි නම්, ඔබව උපරිම මට්ටමේ සිහි කල්පනාවක් ඇති අයෙක් හැටියට තෝරා ගන්නට පුළුවන. ඔබ එවිට ඕනෑම සමාජ කණ්ඩායමක යහපත් සාමාජිකයෙක් වනු ඇති. ඔබට ඔබේ යහපතට මෙන් ම

ඒ සමාජයේ යහපතට ද වැඩ කළ හැකි ය.

ධර්ම ග්‍රන්ථවල මේ තත්ත්වය විස්තර කෙරෙන්නේ සමාහිත හෙවත් තැන්පත් ගතිය හැටියටයි. මනස කෙලෙසුන් අභිබවා නැගී සිටී. උපරිම සිහි කල්පනාවේ එක් මුහුණුවරක් මේ ය. අපට හැකි අයුරින් මේ තත්ත්වය ලබන්නට උනන්දු විය යුතු ය.

උපරිම සිහිකල්පනාවේ දෙවන වර්ගය වන්නේ කෙලෙසුන්ගෙන් දුරුව චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය ලබාගැනීමට පුහුණු කළ මනසකි. මනස එහි අභ්‍යන්තර යහගුණය වෙත තදින්ම යොමු වී ස්ථිර වී ඇත. කෙලෙසුන් මතු වූ කල්හි ඒවාට මනස අභිබවා යන්නට නොහැක. මන්ද එය ස්පර්ශ කිරීමටවත් කෙලෙසුන්ට ලංවිය නොහැකි නිසා ය. මන්ද එය තුළම ඇති අභ්‍යන්තර යහගුණය මගින් මනස ආරක්ෂා කරන හෙයිනි.

මේ මට්ටමේ උපරිම සිහිකල්පනාව අප තුළ වැඩෙන පරිදි ක්‍රියා කරමු යැයි මම යෝජනා කරමි. ඒ සඳහා අප අපේ අභ්‍යන්තර යහගුණ වඩාගන්නට ඉවසීමෙන්, උත්සාහයෙන් සහ උනන්දුවෙන් ක්‍රියා කළ යුතු ය. අපවෙත හොඳ කෑම තිබෙන විට එය අනුභව කරන්නට පෙර මැස්සන් එළවා දැමිය යුත්තේ හොඳ ආහාරයක පිරිසිදු බව අප සෞඛ්‍යයට බලපාන නිසයි.

මේ සඳහා ඔබ පරීක්ෂාකාරීව දෙආකාර උත්සාහයක් ගත යුතු ය. එකක් ඔබේ කෙලෙසුන් නසා දැමීමේ උත්සාහයයි. දෙවැන්න ඔබේ භාවනා තේමාව දියුණු කරගැනීමේ උත්සාහයයි. මේ මගින් මානසික බාධක දුරු කළ හැක. පස් ආකාර බාධකයන් ඇත. සංවේදී ආශාවන්, ක්‍රෝධය, උදාසීන කම්මැලි බව, කලබලකාරී ස්වභාවය සහ උකටලී බව ඇතුළු අවිනිශ්චිත බව ඒවායි. භාවනාවේ දී මේවා සම්බන්ධව අභ්‍යාස කිරීමේ ක්‍රම දෙකක් ඇත. සියල්ලම පිළිවෙලින් රැගෙන හෝ තනි වශයෙන් රැගෙන වශයෙනි. මම වටහා දෙන්නම්.

1. සියල්ල ම පිළිවෙලින් ගන්නවාය කියන්නේ පොතට අනුව අභ්‍යාස කිරීමයි. ශරීරයේ ජරාජීර්ණ ස්වභාවය එය ලැයිස්තුවල තිබෙන ආකාරයට ගැනීමයි. ශරීර කොටස් එකක් හෝ පසුකර යාමක් නොකරන්න. දක්වා ඇති පිළිවෙල ම අනුගමනය කරන්න. මේ භාවනාව යහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙයි. නමුත් ඒ සමග ම විපතක් සිදු කිරීමට ද ඉඩ ඇත. එසේ වන්නේ ශරීරයේ අපිරිසිදු බව මෙනෙහි කිරීමෙන් පසු ඔබ අනාශාව මුල් කරගත් කලකිරීම ඇතිව කෑම අප්‍රිය බව, නින්ද නොයෑම ආදී ලක්ෂණවලට ගොදුරුවන්නට ඉඩ ඇති නිසයි. තව සමහර විට ශරීරයේ අප්‍රිය ස්වභාවය පිළිබඳ මානසික චිත්ත රූපයක් මැවී ඔබ බියවන්නට හෝ තැති ගන්නට ඉඩ ඇති නිසයි. මෙවැනි අවස්ථාවක දී ඔබ සිහියේ පිහිටා ඔබේ බලාපොරොත්තු තේමාව අනුව ගොස් ඒ අනතුරුවලින් වලකින්නට ඔබට පුළුවන.

2. තනිව භාවනාව යනුවෙන් මා අදහස් කරන්නේ ඔබ එකම පිරිපහදු කරගත් තේමාවක් වෙන් කරගෙන භාවනාව පටන් ගැනීමයි. ඔබ ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳව සිත යොමු කරයි. ශ්වසන ක්‍රමයක් තෝරාගෙන මනසට ඒ අත, මේ අත යන්නට නොදී එක් සිත් ඇති කර ගන්න. ශ්වසනය මේ ආකාරයෙන් කරන විට හුස්ම ප්‍රමාණයක් ඔබේ අත්ලේ වදිනවා ද දැනෙයි. මේ ආකාරයෙන් ශ්වසනය ඉහළ පහළ නොයන බව දැනෙන මට්ටමට ඔබ එනු ඇත. මනස එහෙ මෙහෙ යන්නේ නැත. සන්සුන් ය. අතීතය ගැන හෝ අනාගතය ගැන හැඟීමක් නැත. එය දැන් බලවත් ය. අරමුණුගත ය.

භාවනාව මේ මට්ටමට දියුණු වූ විට, සියළු බැඳීම් ඔබ අතහරී. අස්ථිරභාවය, අසහනය

පිළිබඳ සත්‍යය අවබෝධ වන්නට ගනී. අස්වයං බව මතුවෙයි. ඔබ තුළ වූ සැකයන් දුරු වේ. ලෝක ස්වභාවයත්, නිර්වාන මාර්ගයත් අවබෝධ වෙයි. කිසිවෙක් ලවා ඒවා පහදවා ගන්නට ඕනෑ නැත. ඔබේ දැනුම පිරිසිදු වී, සැකය දුරුවෙයි. මනස එය විසින් ම ප්‍රබල වෙයි. ඔබ දැන් ඔබේ ම පිහිටට පැමිණ ඇත. උපරිම සිහිකල්පනාවේ ප්‍රීතිය සහ පහසුව ඔබ වෙතට පැමිණ ඇත.

14. සත්‍යය ගරු කිරීම

සියළු මිනිසුන්ගේ සිරුර තුළ සත්‍යයන් හතරක් ඇත. දුක, එයට හේතුව, එය නැති කිරීම සහ එය නැති කිරීමේ මාර්ගය ඒවායි. මේ සත්‍යයන් රන් හා සමාන ය. ඔබ රන්වලින් මුද්දක්, මාලයක්, කර්ණාභරණයක් හෝ අන් ඕනෑම දෙයක් තැනුවත් එහි රන් අගය එකම ය. කොතරම් වෙනස් කරන්නට උත්සාහ ගත්තත් එය නොවෙනස්ව ම පවතී. ශරීර ස්වභාවය ද එසේම ය. ඔබ එයට කොතරම් හැඩ වැඩ දැමුවත්, ස්වාභාවික ශරීරය එයම ය. එය තුළ දුක, එයට හේතුව, එය නැති කිරීම, එයට මාර්ගය යන සත්‍යයන් නිරන්තරව පවතී.

ශරීරයේ මේ ස්වභාවික බව පිළිනොගන්නා අය මුලා වී ඇති අයයි. ස්වභාවික බව පිළිගන්නා අය දැනුමැත්තෝ ය. නැණවත් අය ස්වභාව ධර්මයේ නීති පිළිගනිති. ඒ නිසා ඒ අය තුළ අවුල්, අසහනතා නැත. සිරුර මුලින් කිලෝග්‍රෑම් හතරක් බර වූ හැටියට අපි ගනිමු. එයට මොනවා ඇලෙව්වත්, ගෑවත්, පැළඳුවත් ඒ කිලෝ ග්‍රෑම් හතර වෙනස් නොවේ. පිටින් ගෑ ඒ සියල්ල සේදී යනු ඇත. ඒ නිසා ඔබට ඒ මුල් ස්වභාවයෙන් වෙනස්විය නොහැක.

ස්වභාව ධර්මයට එකඟව සිරුරට ඇතිවන වේදනා සහ දුක පමණක් නොවෙයි අපට ඇති කරදර වන්නේ! උදාහරණයක් වශයෙන් වේදනා සහ ලෙඩදුක්. ලෙඩදුක් හෝ වේදනා සමනය කරන්නට අප ස්වභාව ධර්මය හා සටන් කරන්නට ගතහොත් සමහර විටෙක රෝගය තව උත්සන්න වේවි. එසේ නැතිව අප ස්වභාව ධර්මයට එකඟව ඉදිරියට යමින් යම් ප්‍රතිකාරයක් කළොත් එය සමනය වන්නට ඉඩ ඇත. මීට හේතුව වන්නේ මනස ස්වභාව ධර්මයට විරුද්ධව සටන් නොකරන නිසා, ශරීරයට සුවවන්නට ඇති ශක්තිය ඉබේම වර්ධනය වන නිසයි. අප මේ මතයේ සිටියහොත් බොහෝ විට අපව මරා දමන්නට බලා සිටි රෝගය සුවවන්නට ඉඩ ඇත. එසේ නැතිව මනස කලබල කරන්නට වුවහොත්, සුළු රෝගයක් හෝ බලවත් වී අපව මහා විනාශයකට ඇද දමන්නට හේතු වන්නට පුළුවන. හරියට ගෝනුස්සෙක් දෂ්ට කළ මිනිසෙක්, නයෙක් දෂ්ට කළ ආකාරයෙන් හැසිරෙන විලාශය වාගෙයි. ඔහුගේ විනාශයට හේතු වන්නේ සතා දෂ්ට කිරීම නොව මානසිකව හැසිරුන විලාශයයි. අනිත් අතට බොහෝ අවස්ථාවල අපට මරණීය තර්ජන එල්ල කරන රෝග මනස තැන්පත්වීමෙන් සුව වේ.

මෙය ස්වභාව ධර්මයේ නීතියකි. නමුත් අප එසේ කියා තෘප්ත විය යුතු නැත. එසේ සිටියහොත් රෝගය නැවත එන්නේ තවත් නරක විලාශයකිනි. මන්ද, ස්වාභාවික සත්‍යය වන්නේ අපට ස්වභාව ධර්මයට විරුද්ධව යා නොහැකිවීම ය. ශරීරයේ පොදු ස්වභාවය නම් එය රෝගයන් හා වේදනාවන්ට ගොදුරුවීමයි. ඔබ වේදනාව තාවකාලිකව සමනය කළත් එය නැවත එයි.

උදාහරණයක් හැටියට අප අසනීප වී බෙහෙතක් ගෙන සුව වූවා යැයි සිතමු. අවබෝධය

ඇති අය සිතන්නේ, රෝගය කොහේවත් නොගිය හැටියටයි. එය යටපත් වූවා පමණි. නැවත කොයි වේලේ හෝ එනු ඇත. අප සිතන්නේ අප රෝගය පලවා හැරියා කියා ය. නමුත් අපට වඩා රෝගය දක්ෂ ය. නැවත එය එන්නේ අළුත් ඇඳුමකින් සැරසුනු නළුවෙක් වේදිකාවට එනවා වගේ ය. ඒ නළුවා පැමිණ පරණ රැඟුමට ම රඟපානවා නම් මහජනයා කැමති නැත. ඒ නිසා ඔහු අළුත් රංගනයක් ඉදිරිපත් කරයි. ඒ අයුරින්ම රෝගය ද මුල්වර උදර රෝගයක් හැටියට ආවා විය හැක. මෙවර එන්නේ කකුලේ ආබාධයක් ලෙස විය හැක. එය සුව කළ පසු ඇසේ රෝගයක් ලෙස නැවත එයි. මේ ආකාරයෙන් තැන් මාරු කරන රෝගය ඔබේ පසුම්බිය අන්තිමට හිස් කරයි. රෝගය ඔබට සිනාසෙයි. එකම රෝගය මේ ආවේ විවිධ වේෂයන්ගෙනි. වියට පත්වීම, රෝග සහ මරණය හරිම ක්‍රියාශීලී ය. ඒ අය කෙටි කඹයකින් අපව බැඳ තබා ගනිති. ඉන් අපට ඉවත් විය නොහැක. තම මනස මේ දේ තේරුම් ගෙන ධර්මය වෙතට හරවන්නට උත්සාහ නොගන්නා මිනිස්සු මේ කරුණ මඟ හරවා ගනිති. අවබෝධය සහිත අය සත්‍යය තේරුම් ගනිති.

අපට මේ සත්‍යය නොවැටහුණු විට අප දෙපැත්තකින් පාඩු විඳිමු. එක් පැත්තකින් ලෞකික පාඩුව ය. සත්‍යය තේරුම් නොගෙන අපි අප සතු ධනය අවසාන සතය දක්වා වියදම් කරමු. අනිත් පැත්තෙන් අප ධර්මය තේරුම් නොගනිමු. අපේ යහගුණ, චිත්ත ඒකාග්‍රතාව සහ භාවනාව මඟහැර ගනිමු. අවබෝධය නොමැතිකම නිසා රෝග එයි. අපේ නෙත් පාදා ගන්නැයි බුදුන් වහන්සේ කීහ. අප මේ ලෝකයේ ජීවත්වන නිසා අපේ පැවැත්ම දෙස බැලිය යුතු ය. අපි ධර්මය තුළ ජීවත්වමු. ඒ නිසා ධර්මාවබෝධය ලැබිය යුතු ය. ඒ මගින් ජීවිතයට අවශ්‍ය දේ සහ අනවශය දේ දැනගත යුතු ය. ඒවායේ ප්‍රතිඵල ඒවා විසින් ම වර්ධනය කර දෙනු ඇත. අවශ්‍ය දේ සහ අනවශ්‍ය දේ තේරුම් ගන්නට අපි අපේ අවබෝධය යෙදූ කල්හි අප මෙලෝහිත්, ධර්මයේත්, සාර්ථකභාවය ලබන්නට වැඩි කල් ගතවන්නේ නැත. අපේ භාවනා අභ්‍යාසයට බාධක ඉන්පසු පැමිණෙන්නේ ද නැත.

මනස වයසට යන්නේවත්, රෝගී වන්නේ හෝ මිය යන්නේත් නැත. නමුත් ශරීරය ඒ සියළු අවස්ථාවන්ට ගොදුරු වෙයි. මේ ස්වාභාවික නීතියට විරුද්ධව යෑමට ඔබට නොහැක. ඔබට අසනීපයක් හැදුනොත් ඉන් එගොඩ වී ජීවිතය ගෙන යෑමට පමණක් කටයුතු කරන්න. එවිට ඔබට ලෞකික වශයෙන් එතරම් කරදරයක් නොවේ. ධර්මය තුළ පවතින්න. ධර්ම අභ්‍යාසය මඟ නොහැර දිගට ම ගෙන යන්න.

අප දුකට පත්වන්නේ අප තුළ පවතින මුලාව, අවිද්‍යාව සහ සත්‍යාවබෝධය නැතිකම නිසයි. මනස මුලා වූ විට, එය දුකට හේතුව හෝ දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය නොදකී. එය අවබෝධය ලැබූ විට ස්වාභාවික වේදනාවන් සහ කලකිරීම් නොසලකයි. මානසික වේදනාව උපදින්නේ කෙලෙසුන් එකතුවීමෙනි. වයසට යාමෙන්, රෝගීවීමෙන් හෝ මරණයෙන් නොවේ. අප තුළ සත්‍ය මාර්ගය නම් වූ නිසසලභාවය ඇති වූ විට මහළුවීම, රෝගී බව හෝ මරණය අපේ මනස පෙළන්නේ නැත. දුක, කළකිරීම, වේදනාව සහ වැලපීම යන දේවල් මතු නොවේ. මනස වෙන්වීලා ය. මෙය අපට තද රැළි සහිත අවස්ථාවක මුහුදට උපමා කළ හැක. අප භාජනයකට මුහුදු ජලය ප්‍රමාණයක් ගෙන වෙරලෙහි තැබූ කල ඒ තුළ රැළි හට නොගනී. රැළි නැගෙන්නේ සෙලවීම නිසයි. අර භාජනය අපි නොසෙල්වුවහොත්, කිසිම රැල්ලක් මතු නොවේ. මේ අයුරින් අපි අපේ මනස ස්ථාවර කරගත යුතු ය. එවිට එය භාවනාවට ගැලපෙයි. එය ඇතුළට කිසිවක් නොදමමු. මනස එවිට පිරිසිදු ය. සත්‍යය දකින අවබෝධය එය සතු ය.

දුක පිළිබඳ හේතුව සම්බන්ධ මානසික තත්ත්වය වේදනාව ඇති කරයි. සත්‍ය මාර්ගය

හා සම්බන්ධ මානසික තත්ත්වය සතුට ඇති කරයි. ඔබට දුක හෝ වේදනාව අනවශ්‍ය නම් ඒවා ගලා එන හේතුව හා සම්බන්ධ නොවන්න. **මානසික වේදනාව යනු මනසට අස්වාභාවික දෙයකි.** එය ඇතිවන්නේ කෙලෙසුන් ඔබ තුළට පෙරෙන්නට වූ විටයි. රෝග යනු ශරීරයේ ඇතිවන දේ ය. අපි ඒවා මනස පුරා දුවන්නට සලසමු. කුමන සංසිද්ධීන් මිය යන්නේ ද, කුමන ඒවා පවතින්නේ ද යනු අප අවබෝධ කරගත යුතු ය. අපි අපේ කෙලෙසුන් සඟව, බදා අල්ලාගෙන සිටින්නේ නම්, මහළුවීම, රෝගීවීම සහ මරණය ද වැඩිය. කෙලෙස් අඩුනම්, ඒවා ද අඩු ය.

මේ සඳහා අප, අප තුළ අභ්‍යන්තර යහගුණය, එනම් සත්‍යය අවබෝධය වඩාගත යුතු ය. ඔබ ශරීරය වඩන්නට යාම. එය අවපක්ෂය කරා යාමකි. ඒ නිසා ආත්මලාභී නොවන්න. අවශ්‍ය වැදගත් දෙය වන්නේ, මනසේ දියුණුවයි. මනස මෝරා යහපත් මට්ටමකට ආවහොත් එය ආපසු යන්නේ නැත. වෙනත් වචනවලින් කිවහොත් ඔබේ සිත හොඳින් එකඟ වී නම්, අවබෝධය වැඩිනම් ඔබේ මනස වටා රොක් වී ඇති කෙලෙස් මැලවී වැටී යනු ඇත. එය හරියට ම මලක් පිබිදී, මැද ඇති ඵලය ඉතිරි කර පෙති හැලී ගොස්, නැවත ඵලය ඉදී එහි පොත්ත ගැලවී, මදය දියවී ඇතුලේ ඇටය ඊළඟ ගසක් නිපදවීම සඳහා සූදානම් වනවා වාගේ ය. මනස හොඳින් දියුණු වූ පසු මහළුවීම, රෝගීබව සහ මරණය ඉවතට හැලේ. මානසික ආතතිය හා දුක ඉවතට හැලේ. මනස නිවැරදි චිත්ත ඒකාග්‍රභාවයේ රඳයි.

නිවැරදි චිත්ත සමාධිය වැඩුනු පසු නැති වී යන දේ සහ ඉතිරි වන දේ පිළිබඳ අවබෝධය ඔබට ඇති වෙයි. ඔබට නැති වී යන්නට ඕනෑනම්, නැති වී යන දේ සමග සහයෝගී වන්න. ඔබට නැවත උපදින්නට අවශ්‍ය නැත්තම්, උපතට මුල්වන දේ වැළඳ ගන්නට නොයන්න. මහළුවීමට අනවශ්‍ය නම්, වයසට පත්වන දේ සමග සම්බන්ධ නොවන්න. රෝගීවන්නට අකමැති නම්, රෝගී බවට හේතුවන දේ හා එක් නොවන්න. ඔබ මේ දේ අත නොහරින්නේ නම්, ඔබ ඒ දේ සමග සිටිය යුතු ය. මේ දේ අතහැරියොත් ඔබේ මනස මහළු නොවී පවතී. මහළු වන්නට එයට ඉඩක් නැත. එය රෝගී වන්නේ ද නැත. එයට රෝගී වන්නට ඉඩක් නැත. එය මිය යන්නේ ද නැත. මන්ද එයට මිය යන්නට ඉඩක් නැත. ඔබට මේ මට්ටමට ආ හැකි නම්, ඔබ සත්‍යයට ගරු කරන අයෙකි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම්වලට ගරු කරන අයෙකි.

සත්‍යයට ගරු කිරීම යනු කෙනෙකුට දණ නැමීම හෝ භක්තිවන්ත වීම නොවේ. එහි අර්ථය වන්නේ කාලය සහ ස්ථානය පිළිබඳව අවබෝධය තිබීමයි. කළ හැකි දෙයක් තිබේනම් එය කරන්න. බැරිනම් නොකර ඉන්න. එහි ඇද කුද හරින්නට යන්ට එපා. සිහිකල්පනාව නොමැතිවීම, තන්හාව, ඇලීම වැනි දේ කෙලෙසුන් ය. ඒවා අපව දුක හා ඈඳවයි. ඒ නිසා ඒවා මනසට ඇතුල් කර නොගන්න.

අතීතය, වර්තමානය සහ අනාගතය පිළිබඳව අප මුලාවන්නේ අනවබෝධය නිසා ය. සත්‍ය අවබෝධය අතීතය ගැන දැන එය ඉවතලයි, අනාගතය ගැන දැන එය ද ඉවතලයි. වර්තමානය ගැන දැන එහි නොවැටෙයි. එයට සියළු ඇලීම් ඉවත් කළ හැක. අනවබෝධය ද යමක් දනී. නමුත් මේ කෙලෙසුන් හි බැඳෙයි. ඒ නිසා එය දුක සඳහා ඉන්ධන සපයයි. සත්‍ය අවබෝධය අතීතය, වර්තමානය සහ අනාගතය දැක එය පසුපස නොදුවයි. එය හැමදේ ගැන දැන, නිසලව, නිශ්ශබ්දව, සාමයෙන් හිඳී. එය රැළි නගන්නේ නැත. එය ඉවතට පෙරෙන්නේ ද නැත. කිසිවක් ඇතුලට ගන්නේ ද නැත. අතීතය, වර්තමානය සහ අනාගතය ගැන ස්වභාව ධර්මයේ නීතිවලට එකඟව එය දනී. එය යමක් සාධාරණීකරණය කරන්නේවත්, යමක් ගැන හිතන්නේවත් නැත. සාධරණීකරණය කරන්නේත්, සිතන්නේත් නොදන්නා අයයි. ප්‍රඥාව

ඇතිවිට සිතීමක් හෝ සාධරණීකරණය කිරීමක් අවශ්‍ය නැත. ඒත් මනස දේවල් හොඳින් දනී. සත්‍ය සිහිකල්පනාව යනු එයයි. මහළුවීම, රෝගීවීම සහ මරණය යන සියළු දේ ඉවත දැමිය යුතු දේ ය. වෙනත් අයුරකින් කියනවා නම් මනස තුළ කිසි දෙයක් හැඩගස්වන්නේ නැත. කිසිවක් හැඩ නොගසන විට මහළුවීමක්, රෝගී බවක් හෝ මරණයක් නැත.

ඇලීම හෝ බැඳීම යනු අපව අල්ලා මර කණුවක බැඳීමයි. හරියට මරණය කරා ගෙනයන අතපය බැඳි පුද්ගලයෙකුට සෙලවෙන්නටවත් බැරිවා වාගේ ය. අතීතයේ සිට අනාගතය දක්වා දික්වන ලණුවකින් අපව බැඳ ඇත. ලණුව දිගේ තන්හාව එයි. අපව අතීතය හා අනාගතය වෙත දුවවමින් තණ්හාව අපට නපුරු මුහුණු පෙන්වයි. අපට පිටුපසින් එය තුනට පැලේ. කාමාශා සඳහා තණ්හාව, ලබාගත හැකි දේ පිළිබඳ තණ්හාව සහ ලබාගත නොහැකි දේ පිළිබඳ තණ්හාව ඒවායි. අපට ඉදිරියෙන් ද ඔහු තුනට පැලේ. එනම් පෙර කියූ තණ්හා වර්ග තුනමයි. අප අසලදීම තව ඒබඳුම තුනකට පැලේ. නව ආකාර තණ්හා අප අවටින් ය. මුහුණ දීමට සිටින්නේ තනිව අප පමණි. අප කෙසේ ද උන් හා තරග කරන්නේ? අන්තිමට අප උන් ඉදිරියේ පරාජිත වෙමු.

කෙසේ වෙතත් අප චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය වඩා, අවබෝධය දියුණු කරගතහොත් අපට මරණය නම් ලණුව කපා දැමිය හැක. මාර්ගය සකස් කරන මානසික ස්වභාවය මතු වූ කල්හි අපේ අතීත සහ අනාගත සිතිවිලි ඉවත හැලේ. මේ තමයි දුක ඉවත හෙලීම. බැඳීම සහ තන්හාව එවිට මතු නොවේ. එසේ නම් දුකටත්, වේදනාවටත් මතුවීමට ඉඩක් කොයින් ද? කෙලෙස්වලින් පිරී අය දිනකට ඩොලර් තුන්දහසක් ඉපයුවත්, අපායට යන මග ඔවුන්ට විවෘත ය. නමුත් කෙලෙස් රහිත අය, තමන් කෙතරම් දුගී වුවත් සතුටින් සිටිති. මන්ද ඔවුනගේ මනසට අවශ්‍ය තරම් කෑම, බීම ඇතුළු හැම දෙයක් ම තිබෙන නිසා ය. අප මෙලෙස නිවැරදිව සිතන විට, ඒ නම් ධර්මයට ගරු කිරීමයි. එයට අපව සතුටු කරන්නට පුළුවන.

ධර්මයට ගරු කරනවාය කියන්නේ, ඔබේ මනස නම් ගෘහයට ඇතුල් වන සහ ඉන් පිටවන සියළු දේ ගැන ගැඹුරුව සිතීමයි.

1. **ශරීරයේ ද්වාරයඃ** ඔබ කරන කියන හැම දෙයක් ම දූෂිත පැතිවලට නැඹුරු නොවීමට ඔබ වග බලාගත යුතු ය.

2. **කතාව නම් දොරටුවඃ** මුඛය නම් දොරටුව ඉතා පුළුල් ය. දිව යනු කුඩා මස් කැබැල්ලක් විය හැක. නමුත් ඉතා වැදගත් ය. මන්ද යත් අප අද කියන එක වගන්තියක් අද සිට කල්පයක් පැවතිය හැකි නිසයි. ශරීරය මියගිය පසු ටික දිනකින් සියළු දේ මියයනු ඇත. නමුත් අප පිටකළ වදනක් ගලක කෙටූ දෙයක් සේ දිගින් දිගට ම පවතින්නට පුළුවන. මේ නිසා අප විශේෂ උනන්දුවක් අපේ කටට දී ඉන් පිටවන වදන් ගැන ප්‍රවේශම් විය යුතු ය. යහපත් වචන හා අදහස් පමණක් පිට කළ යුතු ය.

3. **සිහිබුද්ධිය නම් වූ ද්වාරයඃ** අප අපේ සිතිවිලි පිළිබඳව ප්‍රවේශම් විය යුතු ය. යමක් ගැන සිතුවිට එය අපට අනතුරුදායක නම්, එය නොසිතා ඉවතට හැලිය යුතු ය. අප හැමවිටම ප්‍රයෝජනවත්, යහපත් දේ ගැන පමණක් සිතිය යුතු ය.

මේ දොරටු තුන හැමවිටම මනස නම් ගෘහයට අමුත්තන් ඇතුල් කරගනී. කවුරු හොඳ චේතනා රැගෙන ඒ ද, කවුරු නරක චේතනා රැගෙන ඒ ද යන්න ගැන අප පරීක්ෂාකාරී විය යුතු ය. හැම විට මුරකාවලෙහි යෙදෙන්න. හොඳ අදහස් රැගෙන එන්නා ඔබට යහපත ගෙනේ. නරක චේතනා නම් සොර සතුරන් ඔබගේ යහපත් දේ සොරකම් කොට ඔබව මරා

දමන්නට ද පුළුවන.

ඔබේ ඇස්, කන්, නාසා යන තුන් දොරවල් ද ඔබ ප්‍රවේසම් කරගත යුතු කවුළු තුනකි. ඒවා විවර කරන, වසා දමන වේලාවල් ගැන පරෙස්සම් වන්න. ඔබ අවබෝධයෙන් නොසිටියහොත් ඔබේ දෙමාපිය, මී මුත්තන් විසින් ඔබ වෙනුවෙන් රැස්කළ යහගුණ දූෂිත අය (අදහස්) විසින් බිල්ලට ගන්නට ඉඩ ඇත. එවැනි දේට ඉඩ දීම යනු ඔබේ ශරීරයේ සෞඛ්‍යයත්, මනසේ ධෛර්යයත් හීනකර ගැනීමයි. මෙය ඔබේ ගුරුවර, දෙමාපියන්ට අවනම්බු කිරීමකි.

අප සමහරවිට දොරවල් හා ජනේල සියල්ලම විවෘත කරමු. හූණන්, සර්පයින්, ගෝණුස්සන්, කුරුල්ලන් සහ වවුලන් ද ඒවා තුළින් පැමිණ අපේ නිවාස තුළ ලැගුම් ගන්නට ද පටන් ගනිති. කලක දී ඔවුන් මේ නවාතැනට අයිතිය ද කියති. අපට සිදුවන්නේ ඔවුන්ට ඉඩ දීමට ය. උන් හැම තැනම අපවිත්‍රද කරමින් ස්ථානය විකාරයක් බවට පත් කරති. අප ස්වයං විනය පාලනය ඇති කර නොගතහොත් අපේ සිරුරත්, මනසත් විනාශයට පත්වනු ඇත. අපේ දෙමාපිය ගුරුතුමන්ලා අපට ඉතා උනන්දුවෙන් ලබා දුන් ධනය එලෙස අප විනාශ කරමු.

මේ නිසා ඔබේ නිවසට එන ඕනෑම අයෙක් ඇතුල් කර ගැනීමට පෙර සුපරීක්ෂාකාරී වන්න. ඒ අය එන්නේ හොඳට මෙන්ම නරකට ද විය හැක. ඒ අයගේ ඇස දෙසම බලන්න. ඉන් කියැවෙන්නේ ඔබ හැම දෙයක් ගැනම සිහිකල්පනාවෙන් සිට විනිවිද දැකිය යුතු බවයි. සමහර දේ ඔබට මුදලින් හෝ ජනප්‍රියභාවයෙන් වාසිගෙන එන්නට පුළුවන. හොඳ දෙයක් නම් කටපුරා හොඳ බව කියන්න. කිසිවක් නරක නම් එය ඉවත් කරන්න. ඒ ගැන කිසිවක් කියන්න යන්නටත් එපා. ඔබ වෙතට එන හැම දේටම ප්‍රතිචාර දක්වන හැටි ඔබම දැනගත යුතු ය. හොඳ දේ ගන්න. නරක දේ ඉවත් කරන්න.

මනස පිළිබඳව ඔබ ආත්ම පාලනය කරගන්න. සිතිවිල්ලක් යහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දේ නම්, ඒ ගැන හොඳින් සිතා භාරගන්න. අයහපත් සිතිවිල්ලක් ආවොත් ඒවා ඇතුලට ගන්න එපා. ඔබ කැමති හැම දෙයක් ම කන්නට ගියොත් ඔබ මැරේවි. වෙනත් ලෙසකින් කියනවා නම් (1) ඔබේ ඇතුලත යහපත් බව පිරිහේවි. (2) ඔබේ දෙමාපිය, ගුරු භවතුන් දුන් ධනය විනාශ වේවි.

ඔබේ සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් ගැන ද කියමි! දැකුම, ඇසුම, ආඝ්‍රාණය, රසය සහ හැඟීම - මේ පිළිබඳව ඔබට යහපතක් සලසන දේ ගැන උනන්දු වන්න. නරක දේ ඉවත් කර හොඳ දේ ගන්න. මේවා කරන විට ඒ මගින් ඔබ දෙමාපිය, ගුරුවර ආදීන්ට මෙන්ම ඔබටත් ගරු කරයි. ඔබේ නිවස ප්‍රසන්න තැනක් වෙයි. කුරුළු ජරාව මත ලගින්නට ඕනෑ නැත.

නමුත් ඔබ ආත්ම දමනය නොකළහොත් ඔබේ කටයුතු දූෂිත වෙයි. වචන දූෂිත වෙයි. එවිට මනස සතුටින් සිටින්නේ කොහොමද? අපවිත්‍ර නිවසකට අමුත්තෝ නොඑති. අයිතිකරුවා ද අසහනයෙනි. ඔබේ නිවස ප්‍රසන්නව තිබේනම්, යහපත් පුද්ගලයෝ එති. හොඳ අදහස් හුවමාරු කර ගනිති. වෙන වචනවලින් කියනවා නම් පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ඇතුල්වන හොඳ දේ ඔබට ප්‍රීතිය ගෙන දී යහපතක් ම කරයි. මනස ද ඔබට කීකරු වෙයි. ඒ එක්කම මතක තබා ගන්න. ඔබේ ආසන, ඇඳන් කිරිගරුඬෙන් තනා තිබුණත්, ඒවාට දූහුවිලි වැදී තිබුණොත් කිසිවෙක් ඇතුළු වී හිඳ ගන්නේ නැත. ඔබටත් ඒවා අප්‍රිය වෙයි.

ඒ නිසා ඔබ පසිඳුරන් පිළිබඳව යහගුණය පවත්වා ගනීනම් ඔබේ මනසට ඒකාග්‍රතාවය රැකගැනීමට පහසු වෙයි. කෙලෙස් වරින් වර ඇතුල්වන්නට උත්සාහ ගත්තත්, ඔබට හානියක් කරන්නට ඒවාට නොහැක. මන්ද ඔවුන් හා බෙදාගන්නට ඕනෑවටත් වඩා සම්පත් ඔබ වෙත

ඇති හෙයිනි. සොරු පැමිණියහොත් ඔබට ඔවුන් වෙත වීසි කරන්නට දියමන්ති අහුරක් ඇත. ඒවා රැගෙන උන් අතුරුදහන් වනු ඇත. මහළුබව, රෝගීබව සහ මරණය ඔබ වෙතට සිඟමන් ඉල්ලා ආවොත් ඔවුන්ගේ කරදරයෙන් බේරීමට උන් වෙත වීසි කරන්නට තව දියමන්ති අහුරු ඔබ වෙත ඇත්තේ ම ය.

ඔබ දුප්පත්ව සිටින විට ඔබේ පෙර කර්මයන් නම් වූ ණය මුදල් ඉල්ලමින් අය පැමිණි විට, ඒ අය සතුටුවන තරම් දෙන්නට ඔබට නොහැක. එහිදී උන් ඔබේ ජීවිතය ගන්නවා ඇත. නමුත් ඔබ ධනවත් වූ පසු එන ඔවුන් හා බෙදාගන්නට ධනය ඔබ වෙත ඕනෑ තරම් ඇත. ඔබේ ඇතුලත ධනය ඔවුනට දෙන්න. ඔවුන් යන්නට යාවි. ඔබේ යහපත් බව තවම සම්පූර්ණ නැත්නම්, නපුරට ඇතුලට ඒමට හිඩැසක් ඔබ වෙත ඇත. නමුත් ඔබේ අතපය ඇතුළු සය ඉඳුරන් යහපත් බවෙන් පිරී ඇත්නම් නපුරට ඔබ තුළට එන්නට නොහැකි ය. ඔබට තුවාල නොවී පිටතට ආ හැකි ය.

අවසානයේ දී අභ්‍යන්තර යහගුණයෙන් ඔබ බෙහෙවින් පොහොසත් වන්නේ, ඔබට හොඳ හා නරක දෙකම අභිබවා යා හැකි ය. එවිට තමයි ඔබ සත්‍ය වශයෙන් ම ප්‍රීතිය ලබා අනතුරුවලින් නිදහස් වන්නේ. ඒ නිසා මා ඉල්ලා සිටින්නේ මා කී මේ දේ සිහියේ තබාගෙන ඔබේ සිතිවිලි, වචන සහ ක්‍රියා ධර්මයට ගෞරවයක් වන අයුරින් යොදවා ඔබ සිතන පතන සතුට ලඟා කරගන්නා ලෙසයි.

15. යහපත් දෙයක් කරා

1958 නොවැම්බර් 04

මගේ නියාමක පාඨය වන්නේ, ''ඔබට හැකිතරම් යහපත් වන්න. ඒ යහපත් බව තුළ අන් හැම දෙයක් ම පසුපස එයි'' යන්නයි. බාහිර දේවල් නිසා ඔබ ඔබේ කටයුතු අතපසු නොකරන්නේ නම්, ඔබ යහපත් විය යුතුම ය. ඔබ ඔබව ම නොසලකා ඉන්නේ ද නැත. ඔබේ අභ්‍යන්තර යහ ගුණ ඔබම සතුටුවන පරිදි වර්ධනය කරගන්න.

''ඔබ වෙත මුදල් ඇතිතාක් ඔබ යහපත් ද, අයහපත් ද කියා සෙවීමෙන් පලක් නැත'' යි ලෝකයා කියනු ඇත. මෙය සම්පූර්ණයෙන් ම ධර්ම විරෝධී ය. එහි කියැවෙන්නේ ''ඔබ යහපත් පුද්ගලයෙක් ලෙස සිටින තාක්, ඔබ දුප්පත් වුවත්, පොහොසත් වුවත්, එය ගැටළුවක් නොවේ''.... කියා ය.

නිසි ආකාරයෙන් පරිහරණය කරන්නට නොදන්නවා නම් සමහර යහපත් දේ ඔබට නපුරක් කරනු ඇත. මුදල් එවැනි දෙයකි. එය හොඳ දෙයකි. නමුත් ඔබ නිසි පරිදි පරිහරණය නොකළහොත් එය ඔබේ විනාශයට හේතුවෙයි. කැපෙන පිහියක් නිවැරදිව පාවිච්චි කරන්නට නොදන්නේ නම්, ඉන් වන හානිය ද ඒ හා සමාන ය. ඔබ ඒ පිහියෙන් අයෙකුට ඇන්නා යැයි සිතමු. ඔබ නතර වන්නේ එල්ලුම් ගස අසල ය. මින් හැඟෙන්නේ ඔබ ඒ පිහිය පාවිච්චි කර ඇත්තේ ඔබව ම මරා ගන්නට බව ය.

අප හැම කෙනාටම වටිනා ද්‍රව්‍ය හතර බැගින් ඇත. ඒවා නම් අපේ ක්‍රියාවේ යහපත් බව, අපේ වචනයේ යහපත් බව, අපේ සිරිත්වල යහපත් බව සහ අපේ සිතිවිලිවල යහපත් බවයි. අපට හැකි අයුරින් මේවා ආරක්ෂා කළ යුතු ය.

බොහෝවිට අප, අප තුළ යහපත් ගතිගුණ වසාගෙන අයහපත් ගති ඉදිරියට දමමු. තව ලෙසකින් කියනවා නම් අපේ යහපත් දේ අප වෙත තබාගෙන අන් අයට පෙන්වන්නේ නරක දේ ය. හරියට ම අපේ ගෙවල් වල තිබෙන පිඟන්, කෝප්ප, වීදුරු වැනි දේවල්වල අළුත්, ලස්සන දේ අල්මාරිවල තබාගෙන ඉරිගැසුණු, කඩතොළුවුණු පරණ ඒවා ප්‍රයෝජනයට ගන්නවා වාගේ ය. මන්ද හොඳ ඒවා කැඩේවි යැයි අප තුළ බියක් ඇති නිසයි. අපේ හොඳ ඇඳුම් ද කිලිටි වේ යැයි, පරණ වේ යැයි සිතා අපි නොහඳිමු. කාවුන් හෝ කැරපොත්තන් ඒවායේ ලැග ඒවා කඩමාළු බවට පත් කරන තෙක් අපි ඒවා එළිපහළියටවත් නොගනිමු. ඒ අනුව ඒ වටින දේවල්වලින් හෝ ලස්සන දේවල්වලින් අප ගන්නා ප්‍රයෝජනයක් නැත. මේ ආකාරයෙන් ම අප වෙත ඇති යහපත් ගුණාංග අප ප්‍රයෝජනයට නොගන්නේ නම් ඒ ගුණයන්ගෙන් අපටවත්, අනුන්ටවත් යහපතක් නැත. හරියට ඔබ පිහියක් ප්‍රයෝජනයට නොගෙන ඔහේ ඇතුලක ඔතා තියනවා වාගෙයි. එළියට ගත් දා එය මල බැඳුණු බව පෙනී

යයි. එය දැන් කිසියම් ආහාර වර්ගයක් පෙති ගසන්නට ගෙන ඒ මලකඩ සහිතව කා ඔබ කැම විෂ බවට පත්කර ගනී.

ප්‍රඥාවන්තයා තමනට හෝ අනුනට හානියක් නොවන පරිද්දෙන් හොඳ දෙයින් සහ නරක දෙයින් ප්‍රයෝජනය ගන්නට දනී. තමන් තුළ ඇති කෙලෙස් යහපත් අතට හරවා ගන්නට රහතන් වහන්සේලා දනිති. ඍෂිහු පොදු බස හොඳින් හසුරුවති. මෝඩයෝ උගත් බස ඊට හානි වන පරිද්දෙන් හසුරුවති. ඔවුහු නරක භාෂාව පාවිච්චියේ දී ඊටත් වඩා නරක ය. පොදු භාෂාව යහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දීම සඳහා පාවිච්චි කළ අයෙකි, චාම් කුන් උපාලි (සිරිකන්දෝ හිමි) වරෙක රජමාලිගයේ කුඩා කුමාරයෙක් මියගොස් රජ පවුල ම ඉමහත් දුකකින් පසුවිය. අවමඟංල්‍ය අවස්ථාවේ ධර්ම උපදේශයක් දීමට මේ හිමියන්ට ආරාධනා ලැබිණ. පෙර දින කීපයේ දී ම වට්ඩෙබ්සිරින් ආරාමයෙන් මහා සංඝයා වහන්සේලා ගෙන්වා ඒ උතුමෝ ද විවිධ කතා පවත්වා තිබිණ. ඒ හැම එකක ම අඩංගු වූයේ කුමාරයා මිය යාම කෙතරම් දුකක් ද, අකාලයේ මියයාම කෙතරම් අවාසනාවක් ද ආදී තොරතුරුයි. ඒවායින් රජ පවුල තව තව දුකට ම පත්ව සිටියහ.

මෙවෙලේ උපාලි හිමියන්ට කතා අවස්ථාව ලැබිණ. උන් වහන්සේ පෙර සංඝයා වහන්සේලාට වෙනස්ව තම දේශනය ශරීරය පිළිබඳ සිහිකල්පනාව වෙත යෙදූහ. ශරීරයක ඇති කුණප ස්වභාවය පිළිබඳව කී උන්වහන්සේ ශරීරයේ අපවිත්‍ර දේ සිහිපත් කළහ. සෙම්, සොටු, ඩහදිය, ඉස්හොරි ආදිය ගැන කියා එවැනි සිරුරක් මියගිය පසු ඊටත් වඩා අප්‍රිය සහගත වන බව කීහ. එවන් ජරා සිරුරක් වටා වටවී අන් අය ද ඒ අපවිත්‍ර, දුගඳ කඳුළු, සෙම්, සොටු වගුරුවමින් තමන් වෙත ඇති ප්‍රසන්න බව නැති කරගන්නා හැටි පිළිබඳව තමාට ඇතිවන කණගාටුව එතුමෝ කීය.

හඬා වැටෙමින් සිටි නෑදෑයෝ තම හැඬුම් නවතා මුහුණු පිස දා ගත්හ. ඉන්පසු උපාලි හිමියන්ගේ දේශනයට ස්තුති කළහ. මේ නිසා තමයි කියමනක් ඇත්තේ ''කැපෙන දිවක් ඇති දක්ෂ අයෙක් ඍෂිවරයෙකි'' යි කියා. මිනිස්සු නැණවත් නම්, ඒ අය කියන දෙයෙහි වරදක් නැත. ඉන් සිදුවන්නේ යහපතක් ම ය. ඊට හේතුව වන්නේ ඒ අය තමන් කතා කරන දේ දනිති. වේලාව දනිති. ස්ථානය දනිති. කිසියම් කියමනකින් යහපතක් සිදුනොවේ නම්, වචන කෙතරම් ප්‍රසන්න වුවත් නොකියා සිටියානම් වඩා හොඳය.

ආගම සම්බන්ධ දේ සම්බන්ධ වන්නේ හදවතට ය. ඒ. සඳහා තන පිට්ටනි හෝ දූවිලි වියැකි තැන් හෝ පන්සල්, ආරාම ගොඩනැගිලිවල හෝ නොසොයන්න. මිනිස්සු වචනයෙන් සහ ක්‍රියාවෙන් යහපත් දේ කරතත්, ආගම ලෝකයට ම පොදු ය. ආගම යනු නිසසල, ස්ථිර දෙයකි. එහි අවුල් හෝ කරදර නැත. එය අරමුණු වී ඇත්තේ පිරිසිදු, අදූෂිත, ප්‍රභාසම්පන්න දේ කෙරෙහි ය. යහපත්භාවය තිබේනම්, වෙන කරන්නට මහා දේවල් නැත. හිඳගෙන පමණක් සිටින්න. පිරිසිදු බව ඔබ වෙත ය.

ශාන්තවූත්, සමාහිතවූත් ගතිගුණ ඇතිව, මසුරු ධනපති යුවලකගේ ගෙදරකට පිඬු සිඟා වැඩි කුඩා සාමනේර නමකගේ කතාව අසමු. ඒ අය තම පාත්‍රයට යමක් දැම්මා ද, නොදැම්මා ද කියාවත් නොසැලකූ උන්වහන්සේ එතැනින් පිට වී ආහ. තම පාත්‍රය තවම හිස්ව උන්වහන්සේ ආපසු මුදු ගමනින් ම ගියහ. උන් වහන්සේ ගමන් ගත් අපූරු විලාසය දුටු මසුරාගේ ගැහැණිය උන්වහන්සේ එක්තරා පාළු ස්ථානයක නවතිනවා දුටුවා ය. හිමියෝ නැවතුනේ මුත්‍රා බරක් හැදිලා ය. විනය නීතිවලට එකඟව උන්වහන්සේ එතැන තිබූ කොළ රොඩු හා පස් තම පයින් ඉවත් කොට කුඩාවලක් හාරා එතැනට මුත්‍රා කොට නැවත ඒ ස්ථානය පයින්ම වසා දමා

යන්ට ගියහ. සාමණේර හිමියෝ කිසියම් වටිනා දෙයක් ඒ ස්ථානයේ සඟවන්නට ඇතැයි සිතූ මසුරිය වහා එතැනට අවුත් අතින් සාරා මූත්‍රා ගඳ පමණක් වින්දා ය. නමුත් ඇයට මේ සමගම අපූරු අදහසක් පහල විය. මුත්‍රා කිරීම මෙතරම් සිරුවට කළේනම් මේ කුඩා දරුවා වෙනත් දේවලට කොතරම් ප්‍රවේශම් වේදැයි සිතූ ඇය දරුවන් නැති තමන්ගේ මහා ධන සම්පත් මොහු විසින් හොඳින් රකිනු ඇතැයි සිතුවා ය.

තම අදහස සැමියාට දන්වා ඔහුගේ කැමැත්ත ද ගෙන පසු දිනම සාමණේරයන් වහන්සේ කැටුව ඒමට සැමියා මෙහෙයවූවා ය. රසවත් දානයක් සැපයීමෙන් පසු අඹු-සැමි දෙදෙනා තම අදහස හිමියන්ට කීවෝ ය. ඒ ඉල්ලීම ප්‍රතික්ෂේප කළ උන්වහන්සේ දෙදෙනාටම ත්‍යාගශීලිභාවයෙත්, කරුණාවේත්, යහගුණයේත් ආදීනව කියා බණ දෙසූහ. මුදල් පොලියට දෙන්නා සහ බිරිඳ ඉතා සතුටට පත්ව බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන් සරණ ගියහ. ධර්මය අවබෝධ කරගත් දෙදෙනා ම සෝවාන් ඵලයට පැමිණ, කුඩා හිමියෝ මුත්‍රා කළ ස්ථානයේ ආරාමයක් ද තැනූහ.

ඔබේ ආගමික ක්‍රියා කලාපය ''සචිත්ත පරියෝදපනං'' යන ලෙසින් ''පිරිසිදු හදවතක් ඇති කර ගැනීම''ට විය යුතු ය. බුදුරජාණන් වහන්සේලාගේ උපදේශය මේය යන අර්ථය ''ඒතං බුද්ධාන සාසනං'' යන වදන් පෙළින් කියැවේ.

16. විමුක්තිය

1958 ජුලි 13, 1957 මැයි 11, 1957 ඔක්තෝබර් 12

හදවත එය මුහුණ පාන අවස්ථාවලට අනුවත්, කෙලෙස්වලට අනුවත් වහලෙක් වෙයි. දුප්පත් අය, කරදරකාරයින් සහ නොවැදගතුන් හට අප වහලුන් විය යුතු නැත. නමුත් මේ දේවලට වහල්වීම එබඳු ය. මෙහි කියන දුප්පත් අය වන්නේ තණ්හාවයි. තවත් දුරට කුසග ින්න, ආශාව, අතෘප්තිය එයට ඇතුළත් ය. අතෘප්තිය ද යනු දුප්පත්කමයි.

ඊළඟට පිළිකුල මුසු කේන්තිය ගනිමු. මෙය වහා ඇතිවන ක්‍රෝධය හෝ වෛරය නොවේ. අසහනකාරී මට්ටමක සිටීමත් මීට අයත් ය. යමෙක් අපට හිත්වේදනාව ගෙන දුනිනම් හෝ අප අකමැති දෙයක් කළේ නම් අපි ඒ පිළිබඳව පිළිකුල් සහගතව කළකිරෙමු. ඔහුට විරුද්ධවීමට සිතක් ද ඇති වේ. ඒ තමයි කරදරකාරයින්ට වහලෙක් වීම

මායාව හෙවත් මුලාව යනු හොඳ දේ නරක ලෙස පෙනීමත්, නරක දේ හොඳ ලෙස පෙනීමත් ය. හරිදේ වැරදි ලෙසත් වැරදි දේ නිවැරදි ලෙසත් පෙනීම ය. ඔබ ගැන ද, ඔබට ඔබ අයහපත් අවස්ථාවල යහපත් ලෙසත්, යහපත් අවස්ථාවල අයහපත් ලෙසත් පෙනේ. මේ නම් නොවැදගත් අයට වහලෙක් වීමයි.

මෙසේ නොව අපේ මනස යහපත් දෙයට වහලෙක් වනවා නම් එහි අර්ථය වන්නේ අප බුදුරජාණන් වහන්සේ, ධර්මය සහ සංඝ රත්නයට වහලෙක් වීම ය. අප මේ වහල්භාවය ප්‍රීතියෙන් යුක්තව විඳිමු. මන්ද බුදුරජාණන් වහන්සේ කරුණා සාගරයක් නිසයි. එතුමන් වහන්සේ අපව නොවෙහෙසති. දිනය පුරා වැඩ නොගනිති. ඒ වෙනුවට අපට විවේක ගන්නට සලස්වා මනසට විවේකය ගෙන දෙන සේක.

නමුත් තවම අපි වහලුන්ම ය. ඒ නිසා එය ද එතරම් ම යහපත් බවක් අපට කිව නොහැක. මන්ද වහලුන්ට නිදහස නැති හෙයිනි. ඒ අයගේ හිස මත තවම බරක් ඇත. අප හොඳින් ම නිදහස් වී සතුට ලබන්නේ වහල් බවින් මිදුනායින් පසුව ය. මේ නිසා ඔබ ඔබේ කටයුතුවල දී උනන්දු වන්න. දිනපතා සෑහෙන වේලාවක් භාවනා කරන්න. ඔබ ඉන් හොඳක් කරගනී. ඔබ බුද්ධ, ධර්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයට ගෙවා වහල්බවින් නිදහස් වන්න. ඉන්පසු විමුක්තිය ලබන්න. ඔබට අණ දෙන්නට කිසිවෙක් තබා ගන්නට එපා. එවිටයි සම්පූර්ණ නිදහස ලැබෙන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අප වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීමට අප ම විනා අන් අයෙක් අනුමත නොකළහ. අප බුද්ධ, ධර්ම, සංඝ යන තෙරුවන් පිහිට පතද්දීත් එතුමන් වහන්සේ එය ම සුදුසු බවක් නොකීවා හ. එතුමන් වහන්සේ කීයේ අපේ පිහිට ට අපම සිටිය යුතු බව ය. ''මහ කුඹ කඹය තමන්ම ය.'' අප අපේ ආධිපත්‍යය අන් අයෙකුගෙන් ලබා ගත යුතු නැත. අප, අප

ගැනම විශ්වාසය තබා අපෙන් ම යැපිය යුතු ය. අප නිදහස් නිසා වෙන අයෙකු වෙත නැඹුරු විය යුතු නොවේ. අප ඒ මට්ටමට පැමිණි විට අප වහල්බවින් මිදිලා ය. උපරිම සතුට එවිට ය.

අප තෙරුවනගේ වහලුන් වූ විට අප ත්‍යාගශීලි විය යුතු ය. සිල් පද අනුගමනය කරමින් භාවනාව අභ්‍යාස කළ යුතු ය. ඒ සියළුම දෙයින් අප අභ්‍යන්තරයේ යහගුණ තහවුරු වෙයි. ත්‍යාගශීලිවීමේ දී අප දුක් විඳ ඉපයිය යුතු ය. එලෙස ධනය ඉපයීමට ගන්නා මහන්සිය කරණකොට ගෙන ත්‍යාගශීලි හැඟීම ඇති වේ. අප පන්සිල් හෝ අටසිල් සමාදන් වූ පසු අප සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී පාවිච්චි කරන වචනත්, කරන ක්‍රියාවනුත් බොහොමයක් අඩු කරමු. මේ ක්‍රියාවන් දෙකම මගින් අප අපට වඩා කිට්ටු වන්නේ අනුන්ටයි. නමුත් භාවනාව මගින් අපේ අභ්‍යන්තර අරමුණු අහෝසි කරගෙන, අවැඩදායක සිතිවිලි සහ මානසික ස්වභාවයන් නැති කරගෙන අපේ මනස ස්ථිරවූත්, උසස්වූත්, පිරිසිදු වූත් තත්ත්වයකට ගනිමු.

මේ නම් අභ්‍යාසය හරහා තෙරුවනට ගරු කිරීමයි. භෞතික ක්‍රමවලින් තෙරුවන්ට ගරු කිරීමට වඩා මේ ගරු කිරීම යහපත් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළහ. භෞතික සම්පත් පූජාවන් ලැබ එතුමන් වහන්සේ ද පහසුව ලබන්නට ඇත. නමුත් භාවනා අභ්‍යාසයෙන් අයෙක් ලබන සතුට සහ යහපත් ප්‍රතිඵල දෙවැනි තැනට දමා එතුමන් වහන්සේ කිසිම අවස්ථාවක ඒ භෞතික පින්කම් වර්ණනා කළේ නැත. භාවනා අභ්‍යාසයේ පිහිට හා යහපත ඒ පුද්ගලයාට ම වෙන්වෙයි. භාවනාවෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබීම තමන්ට කරන ලොකුම ගෞරවය ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිගත්හ. මන්ද, දුකෙන් හා වේදනාවෙන් කෙනෙකුට සදහටම මිදිය හැක්කේ මේ ක්‍රමය මගින්වීම නිසයි. සියළු සත්ත්වයා හැම ආකාරයකම දුකින් මිදීම එතුමන් වහන්සේගේ කාරුණිකවූත්, මෛත්‍රී සහගතවූත් බලාපොරොත්තුව විය. ලෝකයේ පවතින කෙලෙස්වලට අපේ ඇති වහල්භාවයෙන් අපට මිදිය හැක්කේ අපේම හදවත් පිරිසිදු කරන භාවනාවෙන් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක්වූහ.

අප තෙරුවනගේ වහළුන් වූ විට ද අපේ මනස් තුළ තවම බලාපොරොත්තු සහ කරදර පවතින හෙයින් අප දුකෙන් මිදී ඇති බවක් කිව නොහැක. අපේ බලාපොරොත්තු සහ අවශ්‍යතාවන්ට වහල්වීම යනු අපි ඒවාට ණයගැති වීමයි. අප ණයගැති වූ විට අපේ හිතට නිදහසක් නැත. අපට සිතින් නිදහස් විය හැක්කේත්, සතුටු වියහැක්කේත්, සහනදායි හැඟීම් ඇතිකරගත හැක්කේත් ණය ගෙවන්නට මුදල් සොයාගත් පසුව ය. අපේ ණය ගෙවූ තරමට අප සිතින් නිදහස් වෙමු. මේ ආකාරයෙන් ම අපි අපේ බැඳීම් සහ බලාපොරොත්තු වලින් මිදුන විට, සාමය අපේ හදවත් තුළ රජයයි. තණ්හාවට සහ කෙලෙසුන්ට අපේ ඇති වහල්භාවය හැර දැමූ විට අපට සතුට සහ ප්‍රීතිය ඇතිවෙයි. දුකෙන් එතෙරවීමට අවශ්‍ය වන්නේ ඒ ප්‍රීතියයි. මේ නිසා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට ඉගැන්වූයේ නිසංසලභාවය, සාමය සහ අපේ සියළු ණය ගෙවන්නට හැකිවන අභ්‍යන්තර ධනය ඇති කර ගැනීම සඳහා අපේ හදවත් තුළ චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය ඇති කරගන්නට. එවිට අපට ප්‍රීතිය සහ පහසුව ඇතිවෙයි. අප වෙත ඇති සියලු පීඩාකාරී වගකීම් සහ දුක් වේදනා අපේ හදවත් තුළින් ඉවත් වී අප පූර්ණ විමුක්තිය ඉන් පසු ලබමු.

මනස තුළ වර්ග දෙකක සිතිවිලි ඇත. කාර්යක්ෂම සිතිවිලි සහ අකාර්යක්ෂම සිතිවිලි ඒවා ය. අකාර්යක්‍ෂම සිතිවිලි වන්නේ අතීතය සහ අනාගතය ගැන තණ්හාව, ක්‍රෝධය සහ මුලාව මුල් කරගෙන මනසට නංවා ගන්නා අයහපත් සිතිවිලි ය. මේ තත්ත්වය උද්ගත වූ විට මනස කෙලෙසුන්ගේ වහලෙක් වෙයි. කාර්යක්ෂම සිතිවිලි නම්, අනාගතය සහ අතීතය පිළිබඳ යහපත්, ප්‍රයෝජනවත් සිතිවිලි ය. අපේ වහල්භාවයෙන් මිදීම සඳහා අප මේ සිතිවිලි

වර්ග දෙකෙන් ම මිදිය යුතු ය.

මේ වහල් බවින් සම්පූර්ණයෙන් ම මිදෙන්නට නම් අප අපට අයත් අක්කර හතරම හොඳින් සී සා යහපත්ව පල දරන්නට සැලැස්විය යුතු ය. වෙනත් ලෙසකින් කියනවා නම් අප සිරුරේ පඨවි, ආපෝ, තේජෝ සහ වායු නම් සතර වස්තූන් සංවර්ධනය කළ යුතු ය. ඒ සඳහා ශරීරයේ සියළු කොටස් සමනය වන ශ්වසන භාවනාව මගින් සිරුර සන්සුන් කිරීමත්, පෝෂණය කිරීමත් කළ යුතු ය. මෙලෙස මනස පිරිසිදු වී ශරීරය සන්සුන් වීම හරියට ම අපේ අක්කර හතරේ ඉඩමට ඇති තරම් වර්ෂා ජලය සහ උල්පත් ජලය, පලදාව වර්ධනය වීම සඳහා ලැබීම වැන්න. මේ නම් අපේ චිත්ත ඒකාග්‍රතාවය තහවුරු වී අප සෝවාන් මාර්ග යට සම්බන්ධ පංච සාධකයන් වන අරමුණු කරගත් සිත, ඇගයීම, ප්‍රීතිය, සුඛය සහ සමාධිය ද සමග එයට ඇතුළුවීම ය. අරමුණු කරගත් සිත හරියට අපි අපේ ඉඩම සී සෑම වැන්න. ඇගයීම යනු පෝරු ගෑම සහ බීජ වැපිරීමයි. ප්‍රීතිය ගොයම් පැල පීදීමයි. සුඛය ගොයම් කරල් පැසීමයි. සමාධිය කරල් කපා අස්වනු නෙලීමයි. මේ සියළු බීජයන් තුළ ඒවායේ පැරණි උරුමය පිහිටා ඇත. එහි අර්ථය වන්නේ මේ හැම බීජයක් තුළම එහි උරුමය වන පැලෑටියක් සහ කොළ අතු, මල් සහ පලදාව තිබීම යන්නයි. ඔබ මේ ඇටයක් පැලකරන්න. එය ආරම්භ වූ තැනට සමාන පැලයක් ඉන් මතුවෙයි.

මේ ආකාරයෙන් අප අපේ මනස ඒකලක්ෂික කොට සමාධිගත කළ විට අපේ අතීතය දකින ගැඹුරු චිත්තඥානය පහළ වෙයි. අතීත ආත්ම ගණනාවක් දකින්නට ද හැකිකම ලැබෙයි. එය යහපත් හෝ අයහපත් විය හැක. සතුටුදායක හෝ දුක්ඛදායක විය හැක. මේ ගැඹුරු ඥානය පහල වීම අප තුළ තැති ගැන්මක් මෙන් ම අනාශාවක් ද ඇති කරයි. එය අපව සියළු තත්ත්වයන් ලැබීම සඳහා ඇති ආශාව නැති කර පැවැත්ම සහ උත්පත්තිය පිළිබඳ හැඟීම් දුර්වල කරයි. මනස, ස්වයංභාවයට ඇති සියළු ඇලීම් හා බැඳීම් හැර දමයි. සියළු මානසික සහ භෞතික සංසිද්ධීන් අත් හරියි. අතීත සහ අනාගත යහපත් සහ අයහපත් සියළු සිතිවිලි සහ සංකල්පයන් ඉවතලයි. එය මධ්‍යස්ථ, උපේක්ෂා සහගත තත්ත්වයකට පත්වෙයි. මේ මට්ටම තව වර්ධනය කරන්නට අප උත්සාහ ගතහොත් අපට අපේ පැවැත්ම සහ උපත සිදුවන වාර ගණන අඩු කරගත හැකි ය. මනස අතීත ජීවිත මාරුවීම පිළිබඳ දැනුම ඇති කරගත් විට පහළ වන මේ ලෞකික තත්ත්වයේ සිට පරමෝත්කෘෂ්ට තත්ත්වය දක්වා පෙනීම මරණයේ සිට අමරණීයත්වය දක්වා දේ පෙන්නුම් කරයි. මේ ප්‍රබුද්ධභාවයයි. අත්හැරීම් නැති ස්වභාවය ගැන දැනීමයි. සිතිවිලි සහ පීඩාකාරි වගකීම්වලින් නිදහස් වූ හුදකලාභාවය නම් ආලෝකයේ තනිවීමයි. පෙර ගිවිසුම් ඇතුළු මානසික ගලනයන්ගෙන් මිදීමයි. මේ ආකාරයෙන් අභ්‍යාසයේ යෙදෙනවිට අප උපතක් නැති, මරණයක් නැති ස්වභාවය අවබෝධ කරගනිමු. මේ නම් උපරිම ප්‍රීතියයි. විමුක්ති මාර්ගය දැකීමයි.

කිසිදු කොටසක් ඉතිරි නොවී, අප සියළු ණය ගෙවන්නේ මේ ආකාරයෙනි. ධර්ම ග්‍රන්ථයන්හි මෙසේ කියැවේ: ''නිදහස්වීම තුළ ප්‍රඥාව ඇත. නිදහස්වූ විට උපතක් නැවත නැත. උතුම් ජීවිතය සම්පූර්ණ ය. කාර්යය අවසන් ය.''

වේදනාවට සහ කලකිරීමට මුල් වූ පෙර සම්බන්ධතා හා බැඳීම්වලින් නිදහස් වී අපේ හදවත් පිරිසිදු කර ගැනීමට සහ ප්‍රබුද්ධ කරගැනීමට අප මහන්සි ගනිමු. අප එල්ලී සිටින පීඩාකාරී වගකීම්වලින් සහ ණයබරින් නිදහස් වූ විට සාමකාමී බවක්, සිසිලසක් සහ ප්‍රභාමත් ප්‍රීතියක් අප තුළ ඇති වෙයි. එවිට සියළු දුක් වේදනාවන්ගෙන් තොර, ආතතියෙන් තොර නිදහසක් කරා අප එළඹෙනු ඇත.

සබ්බෙ සත්ථා සදා හොන්තු
අවෙරා සුඛ ජීවිනො
කතං පුඤ්ඤා ඵලං මයිහං
සබ්බෙ හගී හවන්තු තෙ

සියළු සතුන් නිති සුවපත් වෙත්වා
එදිරිවාදුකම් සැම දුරුවේවා
මේ මා කළ හැම පින්කම් බලයන්
සියළු සතුන් අනුමෝදන් වෙත්වා!

චින්තනයට ආහාර

(Food for Thought)

ඡ්‍රා අජාන් ලී ධම්මධරෝ

ධර්ම දානය පිණිසයි.